ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE ASSISTÊNCIA AO DIABÉTICO
SUA SAÚDE É A NOSSA META

Impresso Especial
9912298509 DR/SPM
ANAD
CORREIOS

IDF - "Centre of Education"

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2009-2013

FENAD
UNIDOS SEREMOS FORTES

ANAD INFORMA
Nº 92
ANO 15
Setembo/Outubro 2012

15ª Campanha Nacional GRATUITA em

DIABETES

de Detecção, Orientação, Educação
e Prevenção das Complicações

unidos pelo diabetes

Realização Mundial: International Diabetes Federation

DIA MUNDIAL DO DIABETES 2012

Diabetes: Proteger o Nosso Futuro

NÃO VENHA EM JEJUM

11 DE NOVEMBRO DE 2012 - 8 às 17h

Colégio Madre Cabrini

Rua Madre Cabrini, 36 - Junto à estação Vila Mariana do Metrô

Coordenação Nacional: FENAD

Realização em São Paulo: ANAD
SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"

Patrocínio: Roche, GERMED, Novo Nordisk, Colgate, Bayer HealthCare

Informações: 5549-6704 / 5572-6559 - site: www.anad.org.br - e-mail: anad@anad.org.br

O que é o Amor?

Numa sala de aula, uma das crianças perguntou à professora:

– Professora, o que é o amor?

Ciente da importância da resposta que deveria dar, a professora aproveitou o intervalo para o recreio e pediu que cada aluno trouxesse, tno retorno, algo que expressasse o sentimento do amor.

Ao voltarem, a professora pediu que cada um mostrasse o que trouxera:

– Eu trouxe esta flor, não é linda? – disse a primeira criança.

– Eu trouxe esta borboleta. Vou colocá-la em minha coleção – disse a segunda.

– Eu trouxe este filhote de passarinho. Ele havia caído do ninho.

E assim, as crianças iam mostrando o que tinham trazido, cada uma mais contente que a outra.

Aí, a professora notou, no fundo da sala, uma criança que tinha ficado quieta o tempo todo, vermelha de vergonha, pois nada havia trazido.

A professora então se dirigiu a ela e perguntou:

– Meu bem, porque você não trouxe nada?

E a criança ameaçando choro respondeu:

– Desculpa professora, ví a flor, senti o perfume e pensei em arrancá-la, mas fiquei com pena de matá-la. Depois, vi também a borboleta, linda, colorida. Parecia tão feliz voando que não tive coragem de aprisioná-la. Ví também o passarinho caído, mas olhei para o ninho e vi sua mãe olhando tão triste que resolvi devolvê-lo ao ninho. Portanto, trouxe o que não posso lhe dar: o perfume da flor, a liberdade da borboleta e a gratidão que senti no olhar da mãe do passarinho. Foi por isso que eu não trouxe nada.

A professora agradeceu e deu àquela criança a nota máxima.

O amor verdadeiro é aquele que trazemos no coração.

Fonte: *Fábulas, Poesias e Estórias – O Cotidiano e Você, vol. 4.*

Queridos amigos, este emocionante texto nos dá a dimensão real de que as coisas materiais não conseguem traduzir o verdadeiro amor.t

Um gesto, um entendimento, um sentimento genuíno, a companhia, o afeto, a gentileza, a atenção expressam de maneira plena o AMOR.

Como o AMOR é sentimento, a melhor expressão dele também é através dos sentimentos. É uma linguagem sem palavras que fala muito e fala por si só.

Neste dia quero expressar meus sentimentos de solidariedade, amizade, compreensão e amor, por vocês que tem Diabetes. Sei o quanto é difícil a sua luta diária e contínua pelo bom controle da glicemia, e sei também que você se esforça e batalha para conseguir seu objetivo.

Por essa razão, quero acrescentar também o meu sentimento de admiração, por você tentar, tentar sempre e mesmo quando esmorecer, voltar ao caminho porque este é o sentimento de amor que você tem para si, para sua família, para os que dependem de você e para os que te amam e desejam o teu bem.

Só o amor constrói.

Abraços,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente

Índice

4 LEMBRETE EDUCATIVO

13 JURÍDICO ANAD

16 OFTALMO ANAD

18 FENAD UNIDOS SEREMOS FORTES Federação Nacional das Associações e Entidades de Diabetes

11 ATIVIDADES ANAD

30 DATAS COMEMORATIVAS

32 NUTRIÇÃO

33 DIA DE VIVÊNCIA

49 PREMIADOS DA RÁDIO

52 HISTÓRIAS DE VIDA

54 PROGRAMAÇÃO ANAD

55 PROFISSIONAL DO BIMESTRE

ANAD Informa é uma publicação oficial e gratuita aos associados da **Associação Nacional de Assistência ao Diabético (ANAD)**
Rua Eça de Queiróz, 198
Vila Mariana - Cep: 04011-031
São Paulo - SP
Tel: (11) 5549-6704 e 5572-6559
E-mail: mkt@anad.org.br
Site: www.anad.org.br

Conselho Editorial:
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Profª. Lilian Fanny de Castilho
Zélia X. Prado

Fotos e textos:
Profª. Lilian Fanny de Castilho

Assistente de Marketing:
Heberson da Silva

Projeto gráfico / Editoração:
RC - Artes gráficas: 3326-7412

Impressão:
WT Indústria Gráfica Ltda.
Tiragem: 10.000 exemplares

ANAD Informa é uma publicação bimestral, distribuída aos associados da ANAD. A redação não se responsabiliza por opiniões e conteúdo emitidos em artigos assinados e informativos publicitários. Venda proibida.

Coordenação: Profª. Educ. Lilian Fanny de Castilho
Colaboradores: Pedagoga Maria Salete B. Lima e Pedagoga Claudete Gioielli

Porque o Fumo é Especialmente Prejudicial para Quem tem Diabetes?

O Diabetes aumenta os riscos de problemas crônicos como doenças do coração. Fumar combinado com diabetes, aumenta muito mais esses riscos.

O fumo pode prejudicar os vasos sanguíneos e assim aumentar o risco para as doenças cárdiacas, enfartes, derrames e arteriopatia periférica (PAD em inglês), com a qual compromete os vasos sanguíneos, os pés e as pernas.

Quais São os Benefícios por Parar de Fumar?

- Risco menor para derrames e doenças cardíacas
- Diminui a pressão arterial
- Diminui o risco de lesão nos pés, problemas nos olhos, comprometimento nos nervos e rins
- Menos rugas no rosto
- Melhora o odor do hálito, cabelo e roupas
- Risco menor para câncer de boca, garganta, pulmões e bexiga
- Diminui a possibilidade de abortos espontâneos ou de que o bebê nasça morto
- Menor risco de ocorrer disfunção erétil
- Menos risco às outras pessoas pelo fumo secundário

O Que Fazer para Parar de Fumar para Sempre?

É importante conscientizar-se firmemente. Cada passo é importante. Seguem algumas sugestões:

Antes de Deixar de Fumar

- Pense nas razões por que deseja deixar de fumar e anote-as. Coloque a lista num lugar que possa vê-la diariamente e várias vezes ao dia.
- Avise à família, colegas e amigos que necessita ajuda e compreensão
- Jogue fora, cigarros, isqueiros e cinzeiros
- Peça a um amigo que o acompanhe nesta decisão

Decida como Deixará de Fumar:

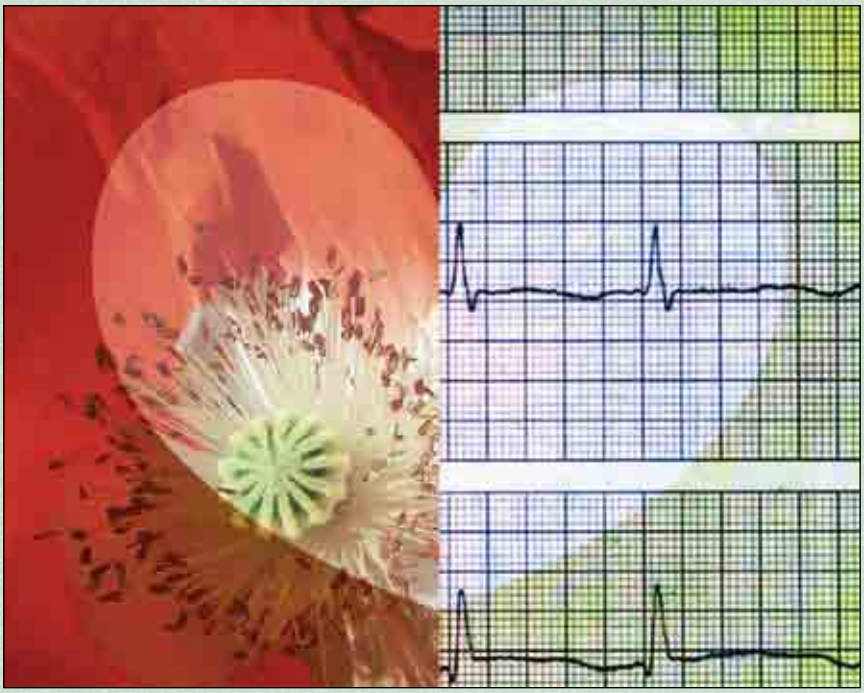
- Pare repentinamente, Parar totalmente funciona muito bem para várias pessoas.
- Pare gradualmente, redutzindo durante semanas.
- Use um produto de nicotina, como adesivos ou chicletes ou peça um medicamento ao seu médico.
- Procure terapias alternativas (acupuntura, hipnose ou outras).

FORÇA DE VONTADE E BOA SORTE!

Conheça os Sinais de Advertência de um Ataque do Coração ou Derrame Cerebral

Quem tem Diabetes, tem possibilidades muito maiores de ter um derrame cerebral ou ataque cardíaco.

Na realidade, 2 em cada 3 pessoas com Diabetes morrem por doenças cardíacas ou de derrame cerebral.



A causa mais comum é quando ocorre o bloqueio de um vaso sanguíneo.

Os derrames podem ocasionar paralisias, problemas para pensar, falar e problemas emocionais.

Por essa razão é necessário que você e sua família conheçam muito bem os sinais de advertência, como forma de se prevenir.

O Que é Um Ataque Cardíaco?

Um ataque cardíaco ocorre quando os vasos sanguíneos que se dirigem ao coração ficam bloqueados, total ou parcialmente por depósitos de gordura, fazendo com que se reduza ou até impeça o fluxo de sangue, de chegar ao coração. Dessa forma o coração deixa de receber oxigênio e morre.

Sinais de Advertência

É importante conhecer estes sintomas para poder pedir socorro rapidamente.

- dor ou incômodo no peito
- dor ou incômodo nos braços, costas, pescoço ou estômago
- falta de ar
- suor
- enjôo
- indigestão
- cansaço

Que é um Derrame Cerebral?

Derrame cerebral, também conhecido como embolia, ocorre quando se interrompe o fluxo de sangue em alguma parte do cérebro, danificando o tecido cerebral.

Sinais de Advertência

Aparecem Subitamente e Podem Incluir:

- Debilidade ou endurecimento de um lado do corpo
- Confusão ou dificuldade para entender
- Dificuldade para falar
- Enjôo, perda de equilíbrio e/ou dificuldade para caminhar e/ou dificuldade para enxergar com um dos olhos
- Visão dupla
- Dor forte de cabeça

Obter tratamento rápido pode ajudar a prevenir danos permanentes.

CUIDADO COM OS PÉS

O diabetes aumenta os riscos de vir a ter um problema nos pés, que podem ser:

- neuropatia diabética: danos nos nervos devido a altos níveis de glicose no sangue. Provoca dor, formigamento e/ou falta de sensação
- Arteriopatia periférica (PAD), na qual os vasos sanguíneos de pés e pernas se tornam estreitos, ou bloqueados devido a um deposito de gordura.

Como a Neuropatia e Arteriopatia Afetam o Portador

Os nervos dos pés são comprometidos e geralmente o portador não sente dor, nem temperatura.

A Arteriopatia diminui a circulação sanguínea e a cicatrização das feridas é mais lenta.

Até lesões menores, como as bolhas, podem converter-se em inflamações sérias, se não forem detectadas e tratadas eficientemente.

Para proteger os pés é preciso manter atenção contínua, tratá-los com todos os cuidados necessários e manter a glicose em níveis corretos.

O Que Deve ser Feito Para o Cuidado dos Pés

- Diariamente, reserve tempo especial para os pés
- Tenha esta lista como um recordátorio
- Lave os pés diariamente com água morna e sabonete (não use água quente)
- Seque bem os pés com toalha suave
- Use creme hidratante diariamente (nunca use no meio dos dedos)
- Examine cada parte do pé usando um espelho para planta e as laterais. Verifique se há bolhas, cortes, manchas, alergias, inflamações, calos, calosidades e unhas encravadas
- Use as mãos para descobrir partes quentes ou frias, pele seca, inchaços ou alguma modificação
- Se houver alguma lesão, procure ajuda imediatamente e não tente se tratar sozinho. Alguns remédios, sem receita médica, podem causar danos a pele e piorar a situação
- Mantenha as unhas curtas e lixadas, com as bordas arrendondadas para não vir a ter unhas encravadas. Use sempre tesoura de ponta redonda
- Use sapatos macios, resistentes, sem costuras, fechados e que não machuquem o pé
- Use meias de algodão, macias e sem costuras
- Examine seus sapatos antes de colocá-los para ter certeza de que não haja nada dentro deles, que possa machucar o pé, porque provavelmente não sentirá se há algo indevido dentro do sapato
- Não ande descalço, nem na praia, nem mesmo em casa
- Proteja continuamente os seus pés.

Quais são os Melhores Sapatos?

Os sapatos devem ser suficientemente largos para permitir que não aperte a pele do pé e dos dedos.

- Compre sapatos à tarde ou depois de haver caminhado, porque assim os pés estarão mais inchados.
- Sapatos sem salto são mais cômodos e machucam menos.
- Não use sempre o mesmo sapato, troque-o para evitar bolhas ou pressão continua no mesmo local
- Não use sapato sem meias
- Não use sandálias abertas
- De preferência use sapatos especiais, feitos especialmente para os seus pés

Que Exame dos Pés Deve ser Realizado

- Seu médico deve examinar seus pés à cada consulta
- Se ele esquecer, você tire os sapatos e lembre-o
- Durante o exame é preciso examinar detalhadamente
- Os músculos
- Os ossos
- A pele
- A circulação dos pés
- Também deve usar um monofilamento para examinar os nervos dos pés.

É MELHOR PREVENIR

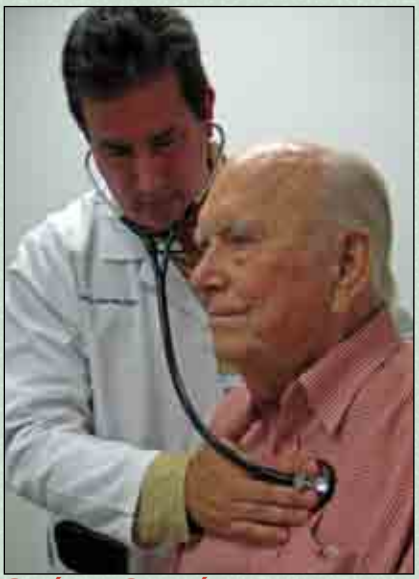
Muitas pessoas vivem saudáveis e ativas mesmo tendo Diabetes, embora as vezes o Diabetes ocasione problemas de saúde.

A melhor maneira para evitar ou retardar esses problemas é controlando a glicose no sangue, a pressão arterial e o colesterol. Também consultar regularmente o endocrinologista para prevenir o aparecimento dessas situações.

Com o passar do tempo o diabetes pode ocasionar:

- Doenças vasculares e cardíacas
- Retinopatia (doença nos olhos)
- Nefropatia (doença nos rins)
- Neuropatia (doença nos nervos)
- Problemas de
  - pele
  - pés
  - dentes

Por isso é tão importante controlar-se muito bem, visitar o médico e fazer exames regularmente.

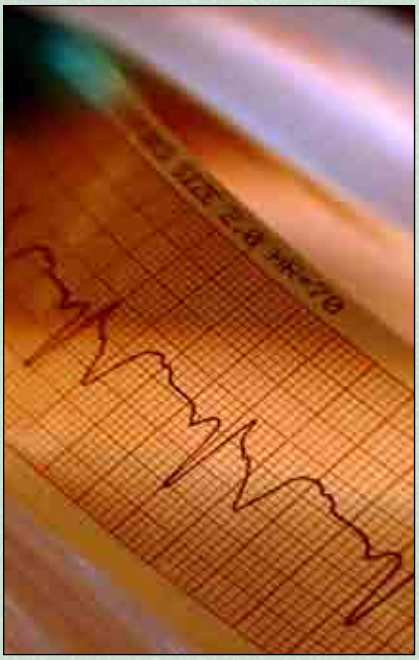


Saúde Cardíaca

É comum que os portadores de Diabetes sofram problemas vasculares e cardíacos que podem, se não cuidados à tempo, levar à morte.

Que Fazer para Manter Saudáveis Coração e Vasos?

- Controlar a glicose, a pres-são arterial e o colesterol.
- Selecionar sabiamente os alimentos. Comer mais frutas e verduras, além de lácteos desnatados, cereais integrais, peixe, aves e frutas secas (nozes).t



- Comer menos gorduras (saturadas e trans)
- Consultar um nutricionista para montar seu cardápio especial
- Comer pouco sal
- Não fumar ou abandonar o vício
- Emagrecer, comendo menos
- Exercitar-se regularmente
- Ser mais ativo. Por exemplo uma caminhada intensa diária, de 30 minutos, pode ajudar a controlar os níveis de glicose, pressão, colesterol, a emagrecer e a reduzir o stress.
- Beber socialmente apenas, e pouca quantidade
- Tomar medicamentos conforme o receitado
- Ver com seu médico se deve tomar aspirina

Doenças dos Olhos

Quando os níveis altos de glicose no sangue chegam a causar danos aos vasos sanguíneos finos dos olhos, pode haver problemas de vista e até cegueira. Se detectada a tempo, é possível retardar ou deter a doença dos olhos.

Só um oftalmologista pode detectar as etapas iniciais das alterações vasculares dos olhos. A pressão arterial alta também pode piorar a doença oftalmológica.

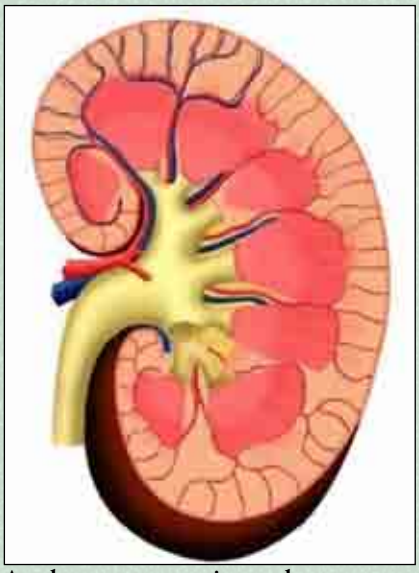
Que Fazer para Evitar os Problemas nos Olhos

- Manter níveis normais de glicose e pressão arterial

- Visitar o oftalmologista ao menos uma vez ao ano e assegure-se que ele lhe dilatará as pupilas e examinará a parte traseira dos olhos.

Doença Renal

Os rins limpam o sangue, filtrando-o constantemente através de milhões de vasos sanguíneos minúsculos. Também purificam o organismo, eliminando pela urina o material que o corpo não necessita mais.



As doenças renais podem ocorrer quando os níveis altos de glicose chegaram a causar dano aos vasos sanguíneos pequenos dos rins. A pressão arterial alta também ajuda a piorar as doenças renais.

Que Fazer para Evitar ou Retardar os Problema nos Rins?

- Manter níveis desejados de glicose e pressão arterial
- Fazer exame regularmente, inclusive o exame de micro-albuminuria, ao menos uma vez ao ano Esse exame detecta proteínas na urina e indica como está o funcionamento dos rins

- Sempre fazer os exames que seu médico indique, que podem incluir, exames de creatinina e/ou nitrogênio uréico (BON)
- Se tiver proteinuria na urina, o tratamento com inibidores da enzima conversora da angiotensina (ACE), ou com ARB (medicamentos comuns para pressão arterial) podem retardar a evolução dos problemas renais.

Doenças dos Nervos

Os nervos transmitem mensagens entre as partes do corpo. Indicam e avisam o que se vê e sente, se algo é quente ou frio, espessura, etc.

Os altos níveis de glicose no sangue podem causar danos aos nervos. Quem tem Diabetes há muito tempo, eventualmente seu corpo poderá deixar de sentir as coisas como antes (perda táctil). Também pode ocorrer que os nervos comecem a enviar sinais falsos.

O problema dos nervos também pode ocasionar diarréia, infecções na bexiga, sudorese (principalmente depois de se alimentar), secura da pele, enjôos, tonturas e perda de equilíbrio. Portanto, ao sentir estes sintomas, procure o seu médico.

O Que Fazer para Evitar Problemas nos Nervos

- Manter dentro dos níveis desejados a glicemia e a pressão arterial
- Examinar diariamente os pés para detectar lesões, bolhas ou pele avermelhada. Se os nervos não funcionam tão bem como deveriam, é possível machucar os pés sem que se perceba e peça ajuda ao seu médico se notar alterações.
- Vá ao médico para que examine seus pés, ao menos uma vez ao ano. Ele fará um exame com monofilamento para ver como está sua sensibilidade. Se você não sentir é porque você tem problemas nos nevos .
- É possível prevenir as amputações usando sapatos especiais feitos para você e seguindo com rigoroso cuidado e atenção com pés e pernas.

Problemas de Pele

Há pessoas com diabetes que sofrem de infecções, ressecamento ou coceira na pele, principalmente nos pés.

Os danos vasculares proveniente do Diabetes, também podem levar a doenças de pele.

O que Fazer para Evitar Problemas de Pele

- Manter os níveis de glicemia e pressão arterial dentro dos parâmetros desejados
- Usar sabonetes suaves e umectantes

- Procurar o médico se tiver problemas de inflamação, sangramento, pele avermelhada, ou outros problemas
- Usar cremes receitados por seu médico

LEMBRETE EDUCATIVO

Atenção Dentária

O Diabetes aumenta as possibilidades de ter problemas dentários. Muitos tem infecções dentárias e nas gengivas. Consulte regularmente um dentista especializado e principalmente se tiver sangramento ou gengivas avermelhadas.

O Que Fazer para Evitar Problemas Dentários

- Manter a glicemia e a pressão arterial dentro do desejado
- Fazer uma revisão dentária ao menos 2 vezes por ano

- Escovar os dentes após cada refeição. Use escova suave e com movimentos de cima para baixo
- Use fio dental e colutório diariamente

Fonte: *Revista "Escolha Viver"*

American Diabetes Association.
Cure • Care • Commitment®

INFORMES DA IDF

- África – 78% das pessoas com Diabetes estão sem diagnóstico
- Europa – a maior prevalência de DMT1 em crianças
- Meio Oeste e Norte da África – 6º. entre os 10 países mais prevalentes para Diabetes
- América do Norte e Caribe: 1 adulto em cada 10 tem Diabetes
- América do Sul e Central – 12,3% de todas as mortes são devido a Diabetes
- Sul / Leste da Ásia – quase 1/5 da população do mundo, com Diabetes, vive nestes 7 países.

International Diabetes Federation
IDF Centre of Education
2009-2013

- Pacífico Oeste – 132 milhões de adultos tem Diabetes, o maior número de qualquer região
- 366 milhões de pessoas tinham diabetes em 2011. Para 2030 este número deve aumentar para 552 milhões
- O número de pessoas com DT2 está em crescimento em todos os países
- 80% das pessoas com diabetes vivem em países de baixo ou médio desenvolvimento
- O maior número de pessoas com Diabetes está entre 40 e 59 anos
- 183 milhões de pessoas (50%) com Diabetes, ainda não foram diagnosticados
- O Diabetes causou 4,6 milhões de mortes em 2011
- As despesas relacionadas ao diabetes foram de aproximadamente 465 bilhões de dólares em 2011, 11% do total dessas despesas foram com adultos entre 20 – 79 anos de idade
- 78.000 de crianças desenvolvem DMT1 a cada ano

Tradução: *Prof.ª Lilian Fanny de Castilho*

Tecnologia para mudar a vida de quem tem diabetes.

* Blend

Paradigm® REAL-Time

O primeiro sistema que integra infusão de insulina e monitorização contínua da glicose em TEMPO REAL.

Paradigm® REAL-Time é a nova tecnologia que proporciona muito mais liberdade para quem tem diabetes:

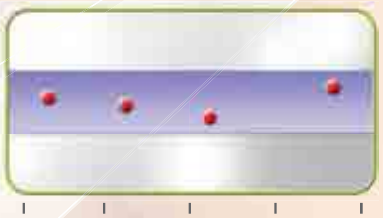
- Ajuda a prevenir a hipo e/ou a hiperglicemia;
- Combina o controle da glicose em TEMPO REAL, com a moderna tecnologia inteligente de infusão contínua de insulina;
- Permite o acompanhamento dos hábitos diários de quem tem diabetes com melhor controle glicêmico.

O controle remoto permite que o paciente controle a bomba quando precisar de insulina ou quando não precisar, sem olhar ou tocar na bomba. Discreto e fácil de usar com total comodidade.

Reg. ANVISA 10339190306

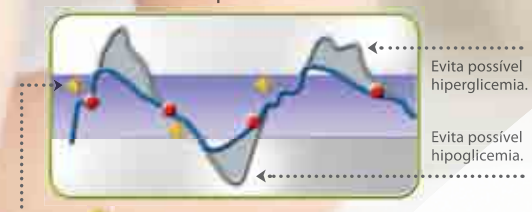
Gráficos de tendência das oscilações glicêmicas com um exame a cada 5 minutos no visor.

Fig. 1 - Glicemias capilares exames pontuais, isolados.



4 glicemias capilares por dia dentro da meta glicêmica.

Fig. 2 - Paradigm® REAL-Time revela cenário completo dia e noite.



Referências bibliográficas: Bode, B.W.; Gross, T.M.; Thornton, K.R.; Mastrototaro, J.J. Continuous glucose monitoring used to adjust diabetes therapy improves glycosylated hemoglobin: a pilot study. **Diabetes Res Clin Pract**, v.46, n.3, p.183-190, 1999. Kaufman, F.R.; Gibson, L.C.; Halvorson, M.; Carpenter, S.; Fisher, L.K.; Pitukcheewanont, P. A pilot study of the continuous glucose monitoring system: clinical decisions and glycemic control after its use in pediatric type 1 diabetic subjects. **Diabetes Care**, v.24, n.12, p.2030-2034, 2001. Ludvigsson, J.; Hanas, R. Continuous subcutaneous glucose monitoring improved metabolic control in pediatric patients with type 1 diabetes: a controlled crossover study. **Pediatrics**, v.111, n.5, pt 1, p.933-938, 2003. Doyle, E.A.; Weinzimer, S.A.; Steffen, A.T.; Ahern, J.A.; Vincent, M.; Tamborlane, W.V. A randomized, prospective trial comparing the efficacy of continuous subcutaneous insulin infusion with multiple daily injections using insulin glargine. **Diabetes Care**, v.27, n.7, p.1554-1558, 2004. Bode, B.; Gross, K.; Rikalo, N. et al. Alarms based on real-time sensor glucose values alert patients to hypo- and hyperglycemia: the guardian continuous monitoring system. **Diabetes Technol Ther**, v.6, n.2, p.105-113, 2004.

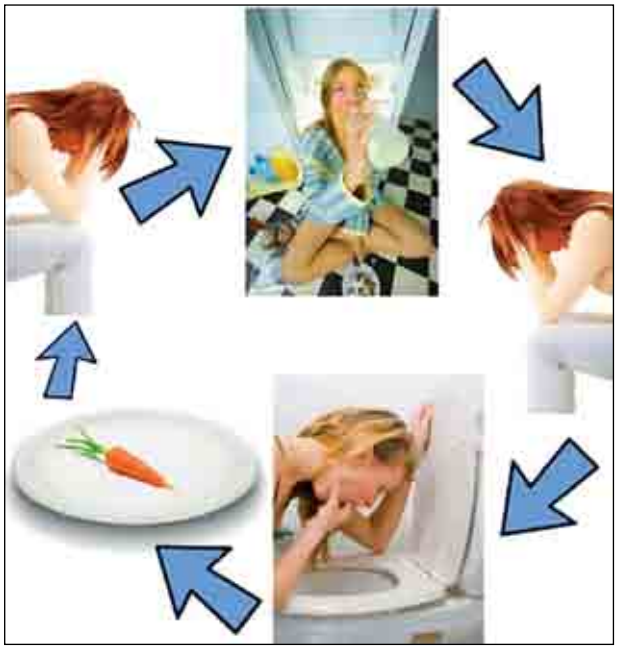
Ligue 0800 773 9200 ou escreva para:
atendimento.diabetes@medtronic.com

Medtronic

Transtornos Alimentares

Há três tipos de transtornos alimentares: a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o TCAP (transtorno compulsivo alimentar periódico- também conhecido como compulsão alimentar periódica) e a partir dessa edição falaremos sobre esses três tipos mais frequentes do transtorno alimentar.

Uma refeição bem preparada é um dos grandes prazeres da vida e a maioria das pessoas saboreia o aroma, a textura e o gosto da comida, mas para um pequeno grupo, a comida é uma obsessão carregada de sentimentos de culpa e vergonha. Essas pessoas são tão preocupadas com a comida, peso e imagem corporal que não conseguem comer normalmente, e se sentem tão envergonhados com seus hábitos alimentares que muitas vezes procuram esconde-los a todo custo. Essas características são comuns em portadores de transtornos alimentares. Essa condição é grave por si só, mas quando associada ao Diabetes (tipo 1 ou 2), as consequências podem ser ainda mais devastadoras.



Tipos e Causas dos Transtornos Alimentares:

Os transtornos alimentares são caracterizados por severas perturbações no comportamento alimentar, que podem levar à recusa total da alimentação ou à alimentação desregrada e/ou exagerada, por exemplo. As causas desses problemas ainda não são totalmente entendidas, mas sabe-se que os transtornos alimentares, apesar do nome, têm mais a ver com sentimentos do que com a comida.

Pessoas com transtornos alimentares costumam se sentir impotentes, inseguras e suas vidas parecem estar fora do controle. Depressão, baixa auto-estima, solidão, infelicidade e raiva também são sentimentos comuns nestes transtornos. Assim como a crença de que o tamanho do corpo (real ou imaginário) é a única base de avaliação da pessoa, afinal, todos os programas de TV, filmes e revistas enviam a mensagem de que a pessoa desejável é a pessoa com corpo magro.

Quem está em risco?

Embora os transtornos alimentares possam afetar pessoas de ambos os sexos e todas as idades, as mulheres são as mais afetadas especialmente pela bulimia e pela anorexia. Já com o transtorno de comer compulsivo, é um pouco diferente: enquanto a anorexia e a bulimia acontecem na proporção de 10 mulheres para cada 1 homem, esta taxa cai para 3 mulheres para cada 2 homens no transtorno de comer compulsivo. Além disso, com frequência, o TCAP aparece em uma idade mais tardia tanto nos homens como nas mulheres.

Fonte: *www.psiquiatriageral.com.br; www.tiojuliao.diabetes.org.br; www.psiqweb.com.br*

Programação

Todas as Segundas-feiras

14 hs: Grupo de Reflexão

15:30 hs: Grupo de Educacao em Diabetes

Todas as Quartas-feiras:
14 hs: Oficina de artesanato
15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Todas as Quintas-feiras:
14 hs: Oficina de Teatro – inscrições com a Psicóloga Camila.
15:30hs : Grupo de Educação em Diabetes

ATENÇÃO:
Não haverá aula de Teatro quando houver "Vivência"
Atenção ao calendário!

Todas as Sextas-feiras:
14 hs: Coral
15:30 hs: Grupo de Educação em Diabetes

Última Quinta-feira do mês:
16 horas: Comemoração dos Aniversariantes do mês.

Atendimento psicológico individual
Marcação de consultas pelo telefone: **5572-6559**

Colaboradores:

Bayer, BD, Jasmine, Kopenhagen, Lowçúcar, Ofner e Village

Psic. Camila Valério

O Procedimento Administrativo para a Obtenção de Medicamentos Gratuitos perante a Secretária de Saúde de São Paulo mudou

Conforme já se sabe, desde a Lei nº 11.347/06, regulamentada pela Portaria nº 2.583/07, o paciente com diabetes tem assegurado o direito a uma série de medicamentos e insumos nos postos de saúde, a saber: os medicamentos orais glibenclamida 5 mg, cloridrato de metformina (500 mg e 850 mg) e glicazida 80 mg; insulinas humanas NPH e Regular (suspensão injetável 100 UI/mL); tiras reagentes de medida de glicemia capilar e lancetas para punção digital.

Quando a necessidade do paciente for além ou diferente dos itens acima mencionados, tendo pois a indicação de medicamentos e/ou insumos considerados de alto custo, ele pode recorrer à Secretaria Estadual de Saúde.

O paciente residente no Estado de São Paulo tem à sua disposição, desde o dia 11/07/12, um novo procedimento para conseguir esses itens. Isso porque a Resolução nº 54 da Secretaria de Saúde, de 11/05/2012, criou a Comissão de Farmacologia, órgão da própria Secretaria Estadual de Saúde responsável, dentre outras atribuições, pela organização e dispensação de medicamentos a pacientes em geral.

Assim, o paciente com diabetes que tiver a prescrição de medicamento ou insumo não disponível em posto de saúde, seja ele específico para o tratamento do diabetes, seja para o controle de outras doenças associadas ao diabetes mal controlado ou de prolongado diagnóstico, deve fazer a solicitação junto à Secretaria de Saúde da seguinte forma:

- O médico que assiste o paciente, prescritor do medicamento/insumo de alto custo, deverá preencher o "Laudo para Avaliação de Solicitação de Medicamento" através de documento impresso a partir do *site* da Secretaria de Saúde ou por preenchimento *on line* (na internet, acesse o site da Secretaria de Saúde - **www.saude.sp.gov.br**, clique em **Comissão de Farmacologia da SES/SP**, após em **Solicitação de medicamento ou nutrição enteral por paciente (de instituição de saúde pública ou privada)**. Lá você encontrará o **Laudo para Avaliação de Solicitação de Medicamento**, podendo então optar pela impressão para preenchimento manual ou preenchimento *on line*). Esse Laudo deverá ser assinado pelo próprio paciente, pelo médico que o assiste e pela instituição de saúde, pública ou privada, a que ele se encontra vinculado. Caso o médico atenda apenas em seu próprio consultório, ele mesmo deverá assinar no campo da instituição de saúde.

Além disso, o laudo deverá ser acompanhado por exames clínicos que justifiquem a indicação do medicamento/insumo e da respectiva receita médica datada de até 30 dias, em 02 (duas) vias;

- O paciente deverá providenciar cópia de seus documentos pessoais (RG, CPF, Cartão do SUS e comprovante de residência com Cep; se o paciente for menor, Certidão de Nascimento e documentos pessoais do responsável);

- Toda a documentação deve ser encaminhada pelo correio para a Comissão de Farmacologia da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo, com endereço na Rua Dr. Enéias de Carvalho Aguiar, 188, Cerqueira César, São Paulo/SP, Cep 05403-000;

- A Comissão de Farmacologia irá analisar o pedido de medicamento/insumo no prazo de até 30 (trinta) dias e responderá através de telegrama ao paciente ou e-mail à instituição de saúde onde o mesmo se trata.

Importante observar que, sendo aprovado o fornecimento da medicação/insumo, o paciente será atendido pelo período de 180 dias, após o que deverá renovar seu pedido, repetindo o procedimento acima descrito.

Fonte: *Adv. Dra. Fernanda Tavares, Departamento Jurídico da ANAD.*

Departamento Jurídico da Anad

Dras. Cynthia Cury, Adriana Daidone e Fernanda Tavares

Periimplantite

Perda de dentes em humanos, por quaisquer motivos, foi durante séculos uma situação amplamente aceita. Nos últimos tempos, a evolução de materiais e técnicas possibilitaram a confecção de próteses para melhorar a função mastigatória. Ainda mais recentemente, a estética começa a prevalecer no tratamento dentário com colocação de pontes fixas e coroas. Em 1965, aparece na fase de substituição de dentes perdidos usando implantes de titânio dentários, ósseo integração introduziu o termo para definir a ancoragem direta de osso para o corpo do implante. Os resultados de sobrevivência do implante foram extremamente encorajadores e catapultou tratamento em todo o mundo.

No inicio, dentes perdidos eram substituídos por implantes em áreas onde não havia osso suficiente para colocar sem danificar outras estruturas (nervos, seios maxilares, dentes, vizinhos, etc.). Em seguida, com o advento da técnica de regeneração óssea guiada e enxertos ósseos, ampliou-se a aplicação de implantes em áreas estratégicas, tanto do ponto de vista funcional como implantes estético.

Tais técnicas de regeneração guiada e enxertos, trouxeram o sorriso de volta à muitas pessoas que anteriormente não podiam utilizar implantes , mas também trouxe outro tipo de doença gengival associada ao implante, a periimplantite.

O paciente diabético pode colocar implante?

O termo "periimplantite" foi introduzido no final dos anos 80 e, posteriormente, foi definido como um processo inflamatório que afeta a gengiva e os ossos de suporte dos implantes dentários resultando em perda de suporte do implante e sua perda.

As lesões da periimplantite são caracterizadas por inflamação da gengiva, e consequente exposição das roscas do implante ao ambiente bucal, gerando mais acumulo de alimentos e consequentemente, mais inflamação, tornando-se um "círculo vicioso". Se não tratada propriamente, pode levar à reabsorção óssea e consequente perda do implante.

Entre 2008 e 2011 publicou-se uma série de artigos que demonstram que há algo mais que influência sobre a periimplantite e a sobrevivência do implante , alem do mau controle da doença gengival, descritas abaixo:

Fatores com evidências claras de que há doenças periimplantares associadas:

- Doença periodontal Anterior

- Fumo

- A má higiene oral

Fatores que dificultam o tratamento das doenças periimplantares:

- Diabetes

- Álcool

Quando se fala de sobrevivência do implante, geralmente refere-se ao mesmo estar em função e sem dor. Os critérios para prazos são um pouco mais rigoroso para alguns pesquisadores, e incluem a posição e aparência da gengiva (cor, sangramento, supuração, profundidade de sondagem) e do osso a partir do ponto de vista radiológico.

As taxas de sucesso publicadas hoje variam muito de acordo com os autores, que vão de 100% a 50%, dependendo de muitas variantes como idade, doenças pré-existentes, hábitos, etc.

Em 2005, começou-se a publicar dados sobre a quantidade de diagnósticos de doença gengival em implantes, sendo que a maioria dos estudos realizados mundialmente dizem que a instalação de implantes dentários em pacientes portadores de diabetes , principalmente pacientes tipo 2, é bem sucedida desde que obedeça as técnicas cirúrgicas por parte do dentista ,associada à disciplina e controle rígido da diabetes no período pós operatório e posteriormente.

Dr. Alexandre Fraige, Dra. Maria do Socorro

O tratamento da doença é feito em etapas, primeiramente deve-se tentar eliminar os fatores de risco antes de colocar implantes, equilibrando os níveis de diabetes e demais condições metabólicas, bem como a eliminação da doença gengival.

Parar de fumar e melhorar a sua higiene bucal são condições simples mas podem definir a sobrevivência ou não de um implante.

Em todos os casos, é preciso higienizar as estruturas de sustentação do implante que, no interesse de uma maior estética ou ignorância da biologia dos tecidos peri-implantares, são colocadas de modo que impedem um acesso adequado para limpar, sendo a causa da retenção de placa bacteriana e consequentemente, da doença gengival em volta do implante.

Na ANAD, o associado tem acesso a tratamento odontológico especializado ao portador de diabetes e suas complicações, contando também com tratamento reabilitador com implantes dentários.

Fonte: *Cir. dentista Dr Alexandre Fraige*

OUTUBRO ROSA

Nós Apoiamos esta ideia

O mês de Outubro é considerado oficialmente o mês da campanha mundial em prol da divulgação e prevenção ao Câncer de Mama, e que tornou-se um movimento popularmente conhecido como **OUTUBRO ROSA.**

A **Lowçucar e Magro** adotaram esta ideia e por isso durante o **mês de Outubro os adoçantes Lowçucar e Magro** estarão caracterizados nas cores da campanha.

Adote esta ideia você também e participe, se você tem mais de 40 anos, procure seu médico.

Lowçucar®

MAGRO

www.lowcucar.com.br

Olhos e Diabetes

Temos grande apreço a nossa visão, afinal 80% da nossa relação com o mundo ocorre através dos olhos. Nos portadores de diabetes a visão apresenta alterações que vão desde simples variação da refração (grau de óculos) até perda da capacidade enxergar. A variação da glicemia e a média da concentração do açúcar no organismo, melhor representada pela hemoglobina glicada, são os principais estímulos, que podemos controlar associados as complicações do diabetes.

No olho quase todas as suas estruturas sofrem alterações com glicemia elevada.

PARTES DO OLHO E SUAS ALTERAÇÕES:

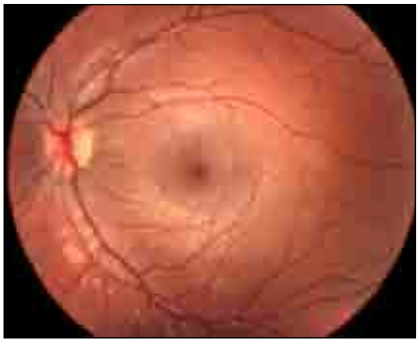
Córnea: estrutura, comparável ao vidro de um relógio, situada à frente da íris (parte colorida do olho). Podem causar ceratites e úlceras. Os sintomas incluem dor, sensação de areia nos olhos, lacrimejamento, fotofobia (intolerância a luz) e decréscimo da visão.

Íris: responsável pela "cor dos olhos", possui um vazio no centro chamado pupila ("menina dos olho"). Tem a função de controlar a entrada de luz. Um retardo em sua movimentação pode causar dificuldade em adaptação a variações de luminosidade do ambiente, com sensação de dor em ambientes com muita luz (fotofobia) e dificuldade prolongada em ambientes escuros.

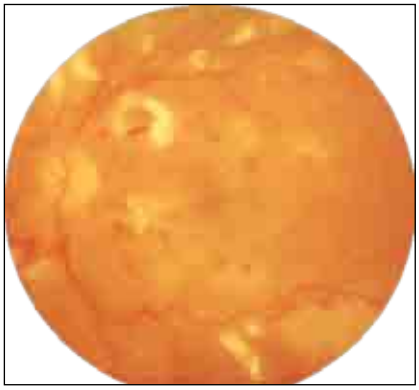
Cristalino: estrutura localizada atrás da íris, transparente, com função de focalizar as imagens no olho. Alterações em sua estrutura provocam defeitos na focalização, e a sua opacificação chamada de catarata. A hiperglicemia causa um envelhecimento do cristalino e consequente aparecimento precoce da catarata, sendo esta condição 20 vezes mais comum em portadores de diabetes abaixo de 40 anos e até 4 vezes mais após os 40 anos.

Estrabismo: devido a alterações na bainha dos nervos o diabetes causa paralisias momentâneas nos músculos. Esta alteração causa sensação de diplopia (visão dupla), ptose (pálpebra caída) e estrabismo (olho torto), de acordo com o nervo acometido.

Glaucoma: o olho transfere informações ao cérebro através do nervo óptico. A perda das fibras desse nervo é chamada glaucoma... O glaucoma é uma doença lentamente progressiva, causa danos irreversíveis, sem sintomas até seus estágios finais. O portador de diabetes tem uma probabilidade maior de ter glaucoma.

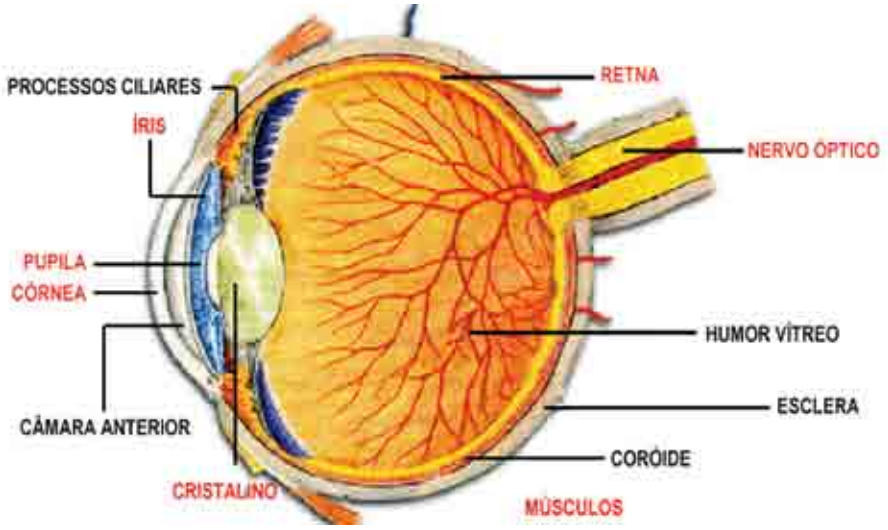


Fundo de olho normal



Retinopatia diabética

Erros refrativos: as imagens para ser nítidas têm de estar focalizadas na parede posterior do olho. Quando isso não ocorre chamamos de erro refrativo. Conforme a posição do foco, são chamados de miopia (antes da parede), hipermetropia (depois da parede) e astigmatismo (focados em mais de um plano). A hiperglicemia provoca alteração da convergência da luz dentro dos olhos desfocando as imagens. Esse é o motivo das variações de visão durante o decorrer do dia quando o diabetes está fora do controle. Portanto é



aconselhável trocar os óculos apenas quando a glicemia estiver estável (de preferência verificada pela hemoglobina glicada).

Retinopatia diabética: a retina é o revestimento interno do globo ocular onde a luz é transformada no estímulo neural. Em apenas uma pequena área da retina (5% do total) temos a capacidade de enxergar com nitidez, que é chamada de mácula. Enquanto as alterações do diabetes não atingirem a região da mácula, os sintomas da doença são mínimos, podendo coexistir casos avançados da doença com nenhuma ou pouca diminuição da visão.

Para não corrermos este risco uma vez ao ano é necessário um exame com as pupilas dilatadas, chamado mapeamento de retina. Este exame pode ser fografado sendo chamado de retingrafia. Outro exame comum é a angiografia contrastada, chamada de angiofluoresceinografia, realizada para complementar os exames anteriores nos casos que necessitem de tratamento ou apresentem baixa de visão sem lesão aparente. A ocorrência de retinopatia é muito comum nos portadores de diabetes, podendo chegar a atingir 90% das pessoas com 15 anos ou mais da doença.

A diferença entre causar ou não baixa de visão está no controle clínico do diabetes e na realização periódica de exames preventivos. Quanto melhor e mais estável o controle do diabetes, menor a possibilidade da retinopatia causar baixa de visão.

Diferentemente de outras doenças onde quanto mais próximo do ideal, maior é o esforço que temos que fazer, no diabetes é o contrário, quanto mais próximo da glicemia ideal, mais fácil será chegar a esta meta.

Grande parte do controle da glicemia está ligada a educação, que significa mudança de habito baseada no conhecimento. Estamos acostumados a mudar quando estamos incomodados, a hiperglicemia não incomoda. Vamos mudar este costume conhecendo e não sentindo o diabetes.

Para os olhos podemos resumir os cuidados para preservação da boa visão, nos seguintes tópicos:

1. Procurar manter a Glicemia estável e o mais próximo possível do normal.
2. Variação da visão durante o dia pode significar grande descontroles da Glicemia, trocar óculos apenas com Glicemia estável.
3. Lembrar que Diabetes é uma doença silenciosa e o quanto enxergar não é um bom parâmetro para medir a saúde de seus olhos.
4. Fazer fundo de olho com pupilas dilatadas uma vez ao ano ou a critério do oftalmologista.
5. Não temer a laserterapia, pois em tempo hábil, evitará perda da visão.

Autor: *Prof. Dr. Paulo Henrique de Avilla Morales*
Médico Oftalmologista
colaborador da ANAD

Associação Sempre Amigos de Indaiatuba

Associação de Diabetes Sempre Amigos

O Didi, presidente da Sempre Amigos de Indaiatuba promove atividades continuamente, vejam:

Palestra para funcionários municipais diabéticos sobre "Pé Diabético e Alimentação Saudável"

Campanha do Dia das Mães, na Praça Central de Indaiatuba

Criação do grupo de Diabetes – de 16.06.12 até novembro 2012 como parte do "Projeto Qualidade de Vida" sob coordenação da psicóloga voluntária Joice Teixeira

Palestra na Igreja Nossa Senhora da Candelária.

Palestra na Faculdade Anhanguera sobre Pé Diabético para alunos de enfermagem e fisioterapia. Também ofereceram testes de glicemia

Associação de Diabéticos de Foz do Iguaçu

ADIFI ADOÇANDO A VIDA

A ADIFI não para, sempre atuante e trabalhando pelos diabéticos. Veja alguns exemplos: Reunião no SESC – com a Palestra "Metas no Controle do Diabetes: O que devo fazer para controlar o Diabetes? Pela Dra. Marli F. Nascimento, Médica Endocrinologista, com 140 participantes. Também ofereceram testes de glicemia e pressão arterial, e lanche diet.

- Palestra para 130 pessoas com o tema "Tratamento Medicamentoso do D.M.".
- Lanches e testes de glicemia pelos acadêmicos de enfermagem da CESUFOZ e UNIOESTE.
- Lançamento da Cartilha de Orientação em Diabetes pelos alunos do ensino fundamental.

Instituto da Criança com Diabetes - ICD

14ª Corrida para Vencer o Diabetes

O evento tem a finalidade de divulgar a doença e arrecadar fundos para o ICD.

O ICD tem hoje 2.300 crianças e adolescentes em atendimento gratuito e a verba arrecadada será destinada a educação, tratamento e assistência social. A corrida percorreu 4 km e os participantes receberam medalhas de agradecimento pela solidariedade.

Associação de Diabéticos de Santa Barbára D'Oeste

Com o tema "Aconselhamento Nutricional" realizaram diversas atividades em setembro.

As atividades são em parceria com a Escola da Saude e equipe multidisciplinar, da Secretaria de Saúde de Santa Bárbara D'Oeste. Esta é uma maneira de conscientizar os portadores sobre os cuidados com a alimentação. Os encontros também são abertos a familiares e cuidadores.

DIABEST – RJ

Foi realizada a Maratona Internacional do Rio de Janeiro de 2012, que contou com a participação de mais de 19.000 corredores.

A equipe DIABEST esteve ao longo do percurso prestando apoio.

Foi oferecido medida de glicemia, mesa de frutas, água, equipe de saúde para avaliação, alongamento e massagem.

Participaram 55 corredores com Diabetes, 12 na Maratona (42Km) 13 na Meia Maratona (21Km) e 30 na Faunly Reen (6Km).

Associação dos Diabéticos do Piauí

A ADIP foi lançada em 13.11.2011 com o apoio da Secretaria Estadual de Saúde realizaram exames de glicemia, aferição de pressão arterial, cadastro de associados e distribuição de material educativo. E já estão realizando muitas ações:

- Sessão solene na Assembléia Legislativa;
- Ação social educativa no Hospital Getúlio Vargas;
- Ação e protesto em defesa do SUS;
- Programa especial sobre Diabetes;
- 1º Dia Municipal de Controle ao Diabetes;
- Caminhada # AssinaElmano

Estão trabalhando ativamente pela Proteção de quem tem Diabetes.

Parabéns e Bem Vindos!

Associação dos Diabéticos e Hipertensão de Fortaleza

A Associação dos Diabéticos e Hipertensão de Fortaleza realiza ações continuamente e nos enviou este resumo:

- Aferição de Pressão Arterial (911 entre julho e agosto)
- Teste de Glicemia Capilar (2285)
- IMC (354)
- Orientação Nutricional (1807)
- Distribuição de Material Educativo (2235)
- Oficina de Artesanato no Hospital de Saúde Mental de Messejana (para 25 internos)
- Palestra sobre sexualidade e higiene íntima na mulher
- Terapia em grupo
- Oficina do Caldo
- Arraiá na ADHFOR
- Várias palestras
- Festa do dia dos Pais

ACCU-CHEK® Combo

Roche

Accu-Chek® Combo

O sistema que se adapta a todas as idades e fases da vida.

O sistema **Accu-Chek® Combo** oferece o suporte necessário para pais e filhos e contribui para que a terapia com SICI (Sistema de Infusão Continua de Insulina) se torne mais flexível em todas as fases de desenvolvimento.

TWITTER ORKUT FACEBOOK

Compartilhe informações e experiências em nossas redes sociais:
www.twitter.com/SIC_Accu_chek e busque
Bomba de Insulina Accu-chek no Orkut e Facebook.

ACCU-CHEK e COMBO são marcas registradas Roche.
Reg. ANVISA: 10287410883, 10287410884, 10287410420, 10287410551, 10287410617, 10287410242

0800 77 20 126
www.accu-chek.com.br
brasil.accuchekresponde@roche.com

ACCU-CHEK®

Bingo

O dia do Bingo é sempre muito aguardado pelos associados e por todos nós da ANAD, por que é um dia muito alegre e todos se divertem muito. Idealizado e organizado pelo departamento de psicologia da ANAD, tivemos a presença de um grande número de associados e contamos com a ajuda das estagiárias do departamento de psicologia e de nutrição para o bom andamento dessa atividade que deixou a ANAD ainda mais movimentada. Com o apoio de toda a direção da ANAD, é um dos nossos objetivos realizar ações que alegrem tanto nossos associados!

ATIVIDADE GRATUITA

Dr. Fadlo Fraige participando e prestigiando nossos associados

Os prêmios e os vencedores do Bingo

Alta concentração!

COLABORE COM A ANAD

Ajude a Anad a ajudar a quem precisa.

Seja um doador. Deus te abençoou com saúde, com bens? Então ofereça um agradecimento a ELE, em forma de doação a quem precisa:

Banco Bradesco

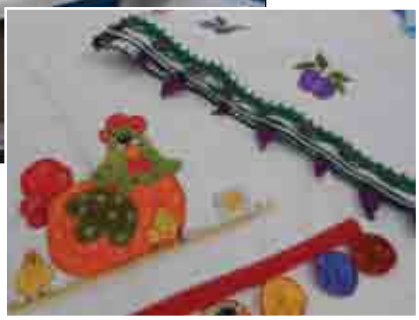
Agência: 0108-2

C/C: 161.161-5

Fav.: Anad

Oficina de Artesanato

A proposta deste grupo, que acontece todas as quartas, às 14 horas, é proporcionar aos associados um momento de lazer e integração social, aliados a estímulos quanto à criatividade e produtividade. O enfoque educacional está presente através de atividades educativas com temas voltados ao diabetes e ao auto-cuidado, com apoio de textos e questionários pré e pós intervenção educativa que nos permite verificar a compreensão do conteúdo aplicado. Essa atividade é coordenada pela psicóloga Camila Valério. Sinta-se a vontade para se juntar a nós e participar desse grupo!



ATIVIDADE GRATUITA

Inovação e Facilidade em um só produto

FreeStyle Lite

Sistema de monitorização de glicose no sangue

Veja como o monitoramento de glicemia com **FreeStyle Lite** é muito fácil:

1 Insira a tira no monitor

2 Encoste a gota de sangue

3 Pronto!

- Dispensa codificação
- Liga automaticamente ao inserir a tira teste
- Já vem com data e hora pré-programados

Sempre que precisar, conte com a Abbott Diabetes Care.

ABBOTT ON-LINE CARE
0800 703 0128
De 2ª a 6ª, das 8h às 20h
www.abbottdiabetes.com.br

www.abbottdiabetes.com.br

FreeStyle é uma marca registrada Abbott Diabetes Care Inc.
Kit FreeStyle Lite - Reg. ANVISA 80146501734.
Tiras Teste FreeStyle Lite com 50 - Reg. ANVISA 80146501707.

V3-AGO-2012

Abbott Diabetes Care

Grupo de reflexão

O departamento de psicologia da ANAD oferece um espaço para discussão e reflexão a respeito de temas diversos, geralmente propostos pelos associados, como por exemplo, qualidade de vida, família e o próprio manejo do diabetes. Com a coordenação da psicóloga Camila Valério e com a estagiária da universidade Mackenzie, Michelle, realizamos também nesse grupo, atividades educativas com o apoio de textos sobre diabetes e questionário pré e pós intervenção educativa, que nos permite verificar quanto pode ser compreendido. O grupo de reflexão acontece toda segunda-feira, às 14 horas e não é necessário se inscrever: é só aparecer por aqui e participar!

A estagiária Michelle, estudante do último ano de psicologia da Universidade Mackenzie, auxilia a associada, Dona Nair, a realizar uma atividade proposta para o grupo.

Preenchimento do questionário de nossa atividade educativa

ATIVIDADES GRATUITAS

Grupo Coral

Realizado todas as sextas-feiras às 14h, o Grupo Coral reúne os associados para um momento de lazer e descontração utilizando música e técnicas vocais. O Coral é voluntariamente conduzido pela associada Salomé Parísio, famosa cantora e atriz da década de 60. Em sequência, acontecem as atividades educativas aplicadas pela psicóloga Camila Valério. O objetivo das atividades educativas é levar informações a respeito do diabetes e do auto-cuidado para os associados, e para podermos saber se o conteúdo abordado foi compreendido, além de discutirmos e conversarmos a respeito do tema, usamos um questionário com perguntas pré e pós intervenção educativa.

ATIVIDADE GRATUITA

Oficina de Teatro

O término de nossa primeira oficina de teatro na ANAD teve uma aceitação muito positiva e até causou tristeza quando a primeira etapa chegou ao fim, mas, devido ao sucesso entre os associados, já estamos com as inscrições abertas para a próxima turma. Inscreva-se, participe e desperte o artista que há em você!

O ator-voluntário Marcelo Rocha orienta a associada para a realização de um exercício.

Oficina de Café da Manhã

Às 6ª. Feiras das 8h às 9h, com palestra sobre alimentação das 9h às 10h

Objetivo: orientar para escolhas mais saudáveis e conscientizar os associados sobre a importância de uma alimentação equilibrada para o controle do diabetes. De maneira descontraída, além de oferecer três modelos diferentes para café da manhã, no qual o associado escolhe um conforme sua preferência após a explicação da importância dos alimentos que foram utilizados em sua composição.

Temas abordados no bimestre:

- Chia
- Frutas Vermelhas
- Cálcio
- Benefícios do gergelim

ATIVIDADE GRATUITA

ASSOCIADO DIET

Associado:
Fulvio Traldi

Bolo de Mandioca Diet

Ingredientes:

- 300g de mandioca ralada crua;
- 100g de coco ralado;
- 50g de queijo meia cura ralado;
- 4 ovos;
- 1 colher (sopa) de margarina light;
- ½ xícara (chá) de leite desnatado;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;
- 2 xícaras de adoçante.

Modo de preparo

- Bata no liquidificador todos os ingredientes;
- Coloque numa forma de furo central, untada e enfarinhada;
- Leve para assar por aproximadamente 30 minutos (até que espete o palito e este saia limpo).
- Depois de assado, corte em pedaços de 29g. e sirva em seguida.

Nota 9,5

Tempo de preparo:
30 minutos

Rendimento:
34 porções de 29g

Informação Nutricional:
Valores nutricionais por porção:

Calorias: 84,1kal

Carboidratos: 5,9g

Proteínas: 3,3g

Lipídios: 4,7g

Avaliação de conhecimentos pré e pós orientação.

Tema: Mandioca e seu índice glicêmico

ATIVIDADES GRATUITAS

Chá das 15h

Organização e Execução:
Departamento de Nutrição

Às 4ª. Feiras – 15h às 16h

Supervisora: Nutricionista Aline Valente Barbosa.

Estagiárias: Cristina Leiko Imai Sakuma, Jenifer Fernandes, Larisse Domingues, Nathália Gimenes Escudeiro e Talita Santana.

Objetivo: Tem a finalidade de dar continuidade ao processo de sensibilização e educação alimentar aos diabéticos, visando proporcionar uma melhor qualidade de vida aos nossos associados.

Palestras e dinâmicas do bimestre: Debate sobre alimentação saudável – Debate que visa a a integração entre os participantes e as estagiárias e a discussão sobre alimentação

saudável, através disso algumas dúvidas foram esclarecidas.

Importância do consumo de água – Jogo de palavras cruzadas contendo 10 perguntas relacionadas ao tema abordado.

Diferenciando as fibras solúveis e insolúveis – Desafio aos associados em dizer qual o tipo de fibra estava contida nos alimentos comprados por eles em um cenário montado de um mini mercado e em que parte do alimento tal fibra se encontrava.

Departamento de Nutrição da Anad (DNA)

Convênio com Faculdades:
São Camilo e UNICSUL

AS ESTAGIÁRIAS DESTE BIMESTRE SÃO:

CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO CAMILO:

Cristina Leiko Imai Sakuma
Nathália Gimenes Escudeiro
Talita Santana

UNIVERSIDADE CRUZEIRO DO SUL:

Jenifer Fernandes
Larisse Domingues

Coordenadoras do curso de Nutrição das entidades:
São Camilo: Profª. Sandra Maria Chemin Seabra da Silva
UNICSUL: Profª. Lígia Lopes Simões Baptista

Supervisoras do curso de Nutrição das entidades:
São Camilo: Profª. Maria do Carmo A. Leung
UNICSUL: Profª. Vera Novaes

Atividades Desenvolvidas pelas estagiárias durante o período de estágio na ANAD:

Dia da Vivência (Quinzenalmente)

Associado Diet ***(última quinta-feira do mês)***

Café da Manhã do Associado (Todas as sextas-feiras)

Chá da tarde (Todas as quartas-feiras)

Plantão de dúvidas nutricionais aos associados

Atividades Extras
Participar de eventos como Campanhas de Diabetes

Criar novas atividades: criando Jogos Educativos, confeccioná-lo e escrever as regras para ser aplicados no DNA, seguindo com o trabalho de educação continuada em diabetes.

Jenifer Fernandes, Nathália Gimenes Escudeiro, Cristina Leiko I. Sakuma, Larisse Domingues e Talita Santana.

DOE SUA NOTA FISCAL PARA A ANAD CNPJ:

51.602.654.0001/26

A cada compra que você fizer, você pode ajudar a Anad. É só informar à caixa, na hora do pagamento, que você está doando sua nota fiscal e pedir que coloque na nota o nº. do C.N.P.J da Anad.

Contamos com a sua colaboração.

Brigadeiro Crocante de Caju

Ingredientes:
- 1 embalagem de leite condensado diet
- 150 g de chocolate ao leite DIATT picado
- 120 ml de leite desnatado
- 60 g de leite desnatado em pó
- 15 g de margarina light
- 100 g de caju triturado

Modo de preparo:
Em uma panela, acrescente o leite condensado, chocolate picado, leite desnatado, leite em pó, manteiga. Leve ao fogo mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo e deixe esfriar. Enrole em pequenas porções de 10g cada, e passe no caju.
Rendimento: 35 porções de 10 g cada

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	49,51kcal
Carboidratos:	5,68g
Proteínas:	2,39g
Gorduras totais:	2,29g
Fibra alimentar:	0,19g

Mini Tarteletes de Chocolate Branco e Morango

Tarteletes - Ingredientes:
- 1 ovo
- 100 g de margarina light
- 10 g de fermento em pó
- 170 g de farinha de trigo (pode ser farinha integral)

Modo de preparo:
Bata ligeiramente o ovo, adicione a margarina, fermento em pó e a farinha de trigo, após essa mistura leve a geladeira por aproximadamente 20 minutos. Abra a massa e forre as forminhas asse, por 15 minutos em forno a 180 C°.

Recheio – Ingredientes:
- 35 morangos para enfeitar
- 1 lata de creme de leite light
- 200 g de chocolate DIATT branco
- 50 g de morango picado

Modo de preparo:
Aqueça o creme de leite em banho-maria, acrescente o chocolate DIATT branco picado mexa até derreter em seguida coloque o morango picado e mexa mais um pouco, e deixe esfriar. Depois de frio recheie as tarteletes. Decore com um morango em cima do creme.
Rendimento: 35 porções

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	73,27kcal
Carboidratos:	5,65g
Proteínas:	1,47g
Gorduras totais:	4,65g
Fibra alimentar:	0,64g

Suco Verde Antioxidante

Ingredientes
- Maçã fugi ou gala 1 unidade
- Folha pequena de couve manteiga 2 unidades
- Ramo de hortelã 1 unidade
- Água de côco 500 ml

Modo de preparo
Retirar o miolo da maçã e os talos da couve. Colocar no liquidificador todos os ingredientes e bater.
Não coar, tomar em seguida.

Esta receita tcontém: Cálcio, magnésio fósforo, potassio, vitaminas C e K, betacaroteno, luteina e zeaxantina.

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	58,89kcal
Carboidratos:	9,78g
Proteínas:	2,90g
Gorduras totais:	1g
Fibra alimentar:	1,40g

Bolacha Integral Zero Açúcar

Ingredientes

- 1 xícara de farinha de trigo integral (120g)
- ¾ xícara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR** (80g)
- 1 colher (sopa) de gérmen de trigo (6g)
- 1 colher (sopa) margarina culinária (20g)
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó (5g)
- 1 embalagem de iogurte natural (170g)
- 1 ovo (50g)
- 1 pitada de sal

Para decorar

- 70g de goiabada diet
- ½ xícara (chá) de côco ralado (35g)

Modo de Preparo

Corte a goiabada em pedacinhos pequenos e reserve. Em um recipiente misture todos os ingredientes até desgrudar das mãos. Enrole como nhoque, passe no côco ralado e corte como desejar. Coloque um pedacinho de goiabada em cada bolacha. Leve para assar em forno pré-aquecido (180°C) até dourar ou por aproximadamente 35 minutos.

Rendimento: 50 porções de 10g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	17,7kcal
Carboidratos:	2,1g
Proteínas:	0,4g
Lipídeos:	0,07g

Bolo de Fubá Sofisticado Zero Açúcar

Ingredientes

- 1 ¼ xícara de margarina culinária (185g)
- 7 ovos (350g)
- 2 colheres (sopa) de **ADOCANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR** (16g)
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó (12g)
- 1 embalagem de Pó Para Preparo de Sobremesa Sabor **LEITE CONDENSADO LOWÇUCAR ZERO AÇÚCAR** (220g)
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de fubá (200g)
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo (120g)

Modo de Preparo

Prepare o leite condensado seguindo as instruções da embalagem e reserve. Em um recipiente misture os ingredientes secos. Na batedeira, bata o leite condensado, a margarina e as gemas, uma a uma. Acrescente este creme aos ingredientes secos, depois incorpore as claras em neve e misture levemente. Despeje em uma forma untada e enfarinhada (23cm de diâmetro) e leve para assar em forno pré-aquecido à 180°C por aproximadamente 40 minutos. Retire do fomo e deixe esfriar.

Rendimento: 17 porções de 65g.

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	186,5kcal
Carboidratos:	22,6g
Proteínas:	7,7g
Lipídeos:	7g

Doce de Abóbora Zero Açúcar

Ingredientes

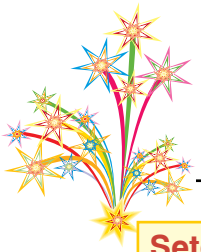
- 1 abóbora madura
- 1xicara (chá) de **ADOÇANTE CULINÁRIA LOWÇUCAR** (105g)
- 1 xícara (chá) de água (200ml)

Modo de Preparo

Descasque a abóbora, corte em pedaços pequenos, leve ao fogo em uma panela com a água, acrescente o adoçante e deixe cozinhar até que a abóbora esteja bem cozida e sem água. Coloque em um recipiente e leve para gelar. Se preferir acrescentecanela em rama. Sirva em seguida colocando em potes de sobremesa.

Rendimento: 10 porções de 50g

Informações nutricionais por porção:	
Calorias:	15,5kcal
Carboidratos:	3,4g
Proteínas:	0,3g
Lipídeos:	0,06g



DATAS COMEMORATIVAS

Setembro

09/09	Dia da Árvore
21/09	Dia do Médico Veterinário
22/09	Início da Primavera
27/09	Dia do Ancião
29/09	Dia do Profissional de Educação Física

Outubro

01/10	Dia Internacional da 3ª Idade
03/10	Dia Mundial do Dentista
04/10	Dia da Natureza
12/10	Dia de Nossa Sra. Aparecida Dia das Crianças
13/10	Dia do Fisioterapeuta
15/10	Dia dos Professores
16/10	Dia Mundial da Alimentação
18/10	Dia do Médico
25/10	Dia do Dentista Brasileiro

Aniversariantes da Anad

03/09	Nutri. Neide Francisco da Silva
17/09	Pod. Sandra R. Oliveira
19/09	Celice dos Santos Marques Deodado
24/09	Heberson da Silva
04/10	Dr. Alexandre Fraige
12/10	Edu. Lílian Fanny de Castilho
18/10	Enf. Edna Prudêncio de Moraes
29/10	Fisio. Jéssica Tiscar Oliveira

Aniversariantes da Diretoria

05/09	Prof. Dr. Antonio Carlos Lerário
06/09	Sr. César Dolcemascolo
28/09	Dra. Ana Miriam Gebara
05/10	Sra. Maria de Fátima Borges
09/10	Sr. Antonio de Pádua E. de Almeida
21/10	Prof. Roberto Betti
30/10	Nut. Márcia Oliveira Terra
31/10	Sra. Sandra Alves

Convênios da Anad

Para melhor atender nossos associados continuamos conveniados com especialistas

PROFISSIONAIS

Cardiologia
- Dr. Antônio Carlos Brilha
- Dr. Eduardo Lopes Palacios
- Dr. José Marcos de Góes

Cirurgia Vascular
- Equipe do Dr. Bonno Van Bellen
- Prof. Dr. Nelson de Luccia
- Equipe do Dr. Wolfgang Zorn

Dermatologia
- Dr. Leonardo Abrucio

Fonoaudiologia
- Ana Luisa Ornellas Borges de Oliveira
- Paula Vulcan Gomes

Feridas em Pé Diabético
- CLIPÉS – Clínica Integrada para Prevenção e Tratamento dos Pés
- Enfª. Vera Ligia Lellis

Geriatria
- Drª. Eneide P. de Moura

Ginecologia/Obstetrícia
- Dr. Mauro Sancovski

Hepatologia / Gastro Clínica e Cirúrgica
- Dr. Rogério Renato Peres

Neurologia
- Dr. Ricardo de Carvalho Nogueira

Oftalmologia
- Dr. Arnaldo Gesuele
- Clínica de Olhos Dr. Moacir Cunha
- Dra. Juliana M. Ferraz Sallum
- Dr. Marco Antônio Albhy
- Dr. Paulo H. Morales

Otorrinolaringologia
- Clínica Dr. Osvaldo Leme

Optica
- Qualitá Occhiali

Ortopedia
- Centro Marian Weiss
- Dr. Fábio Batista

Urologia
- Dr. Paulo Rodrigues (andrologista)
- Dr José Carlos Truzzi

Entidades
- Amil Total Care
- Biomecânica USP – Fac. Educação Física (grátis)
- Clínica Croce (atendimento médico e imunizações)
- Foccus Medicina Diagnóstica
- Instituto de Moléstias Oculares – IMO (oftalmo)
- Senac – podologia (grátis)
- CAENF – LISF – UNIFESP Enfª Monica Gamba
- Universidade Mackenzie – genética (grátis)
- USP (odonto) CAPE – Centro de atendimento a pacientes especiais (grátis)
- Centro de preservação e adaptação de membros de São Paulo (calçados especiais, próteses, órteses e podobarometria).
- Centro de Saúde Vila Mariana
- Escola Paulista de Medicina /Olho diabético
- Farmácia Magistral - Biofarma (de manipulação) Paraíso, Lapa, Pinheiros, Osasco e Santana.

Laboratórios
- Laboratório de Análises Clínicas Endonucleum
- Laboratório Maximagem
- Criesp Laboratório - 3 unidades
- SAE Laboratório – Unidade Central e mais 9 unidades (consulte endereços
- OMNI Medicina Diagnóstica
- Militello - Laboratório de Análise Clínicas

Pneumologia
- Sare - Serviço de Assistência Respiratória S/C

Consultas e exames com tabelas reduzidas (AMB) para sócios. Venha marcar na recepção

PATROCÍNIO: Ofner

ATIVIDADE GRATUITA

Aniversários na ANAD

Todos os meses nossos associados comemoram seu aniversário na ANAD, com bolo diet da OFNER!

Setembro

02/09 - Fúlvio Fraldi
03/09 - Carlos Henrique Martins
08/09 - André de Souza Ferreira
29/09 - Elizete Crociati
17/09 - Luiza Gomes de Andrade
30/09 - Dirce Marchine Nery

Outubro

01/10 - Vitória Marques Souza
05/10 - Maria Helena Santos Abreu
20/10 - Judith Soares Fidelis

Curso de Pós Graduação "Latu Senso" para Formação de Educadores de Diabetes

ANBED
ASSOCIAÇÃO NACIONAL BRASILEIRA DE EDUCADORES EM DIABETES

Matrículas Abertas em `Dezembro

- Cursos de um ano - 360h/aula + 3 meses para entregar monografia
- Pela internet
- Aprovado pelo MEC
- Único a fornecer certificado de Educador em Diabetes
- Para profissionais da Saúde com nível universitário e pedagogos

Informações e Inscrições:

Telefone: 0800-010-9000

Site: http://www.unipinterativa.com.br

Veja no link "localidades" o pólo UNIP mais próximo da sua residência. Ao se matricular nele, você fará as provas presenciais e defenderá a monografia perante a banca examinadora

DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO DA ANAD

ATIVIDADE GRATUITA

O Departamento de Nutrição da ANAD é formado pelos profissionais:

SUPERVISÃO:
Nutri. Aline Valente Barbosa

Colaboradoras:
Nutri. Marlene Valença
Nutri. Neide Silva

Estagiárias: Cristina Leiko Imai Sakuma, Jenifer Fernandes, Larisse Domingues, Nathália Gimenes Escudeiro e Talita Santana.

Universidade Cruzeiro do Sul

São Camilo

Associado Diet
Inscreva-se para apresentar sua receita. Você será a "estrela" do dia e todos poderão conhecer uma nova delícia.

Como escolher o alimento a ser consumido através de seu Índice glicêmico?

O índice glicêmico é um valor que se refere ao tempo que o açúcar contido no alimento leva para chegar na corrente sanguínea. Quanto maior o índice glicêmico, mais rápido o açúcar vai chegar ao sangue, elevando a glicemia. Por tanto, os diabéticos devem dar preferência para os alimentos com baixo índice glicêmico (até 55), e consumir com moderação os de alto índice glicêmico (maior ou igual a 70).

Alimentos com alto índice glicêmico: Mandioca, arroz, melancia, pipoca e pão branco;

Moderado índice glicêmico: Mamão papaia, abacaxi e arroz integral;

Baixo índice glicêmico: Iogurte, maçã, banana prata, lentilha, alface e soja.

Fonte: *www.sbd.com.br; www.tudosobrediabetes.com.br*

Lembramos aos nossos associados que o departamento de nutrição da ANAD (DNA) continua atuando de segunda-feira a sábado, com as seguintes ações:

- Consultas individuais
- Consultas de sala de espera
- Associado Diet
- Grupos de orientação nutricional
- Grupos de dinâmica
- Café da Manhã Diet
- Dia de vivência
- Cursos de Culinária
- Orientação dietética

ATIVIDADES GRATUITAS

Programa de Atividades para 2012 - Ligue para se informar sobre os temas do mês: (11) 5572-6559

MESES	Vivência O dia todo	Café da manhã Sextas às 8h	Associado Diet às 14h	Chá da Tarde Quartas às 15h	Culinária Diet Lowçucar às14h	Culinária Diet Diatt às14h
SETEMBRO	06 e 20	14 e 28	27	12 e 26	11 e 25	04
OUTUBRO	18	26	25	24 e 31	9 e 23	02

Café da Manhã e Oficinas – Seguido de Palestras Educativas - "DATAS SUJEITAS À ALTERAÇÕES"

EQUIPE DNA

Aline Valente, Marlene Valença e Neide da Silva

O QUE VOCÊ VÊ QUANDO SE MEDE?

Nós vemos a sua vida, não o diabetes

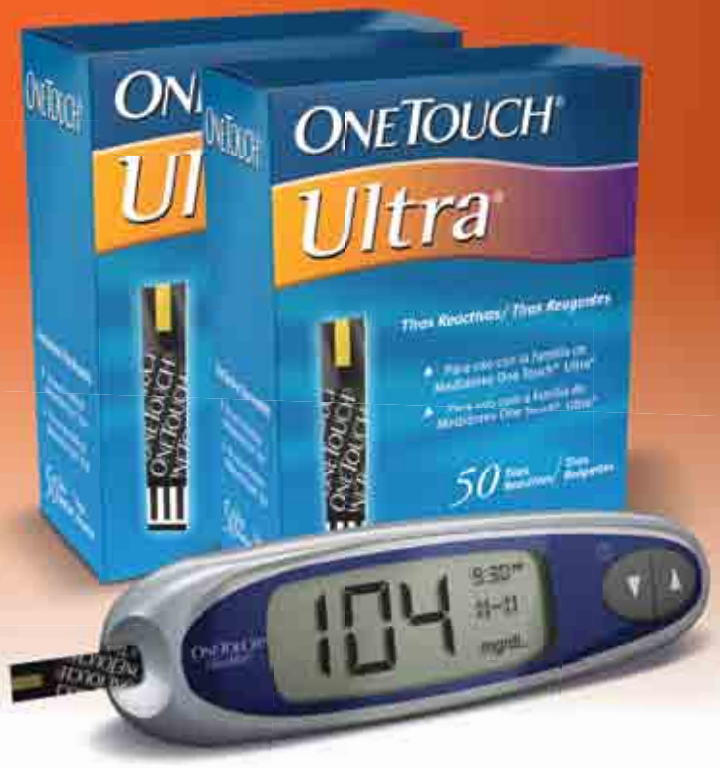
O medidor de glicemia pequeno e fácil de levar.

ONETOUCH®

PROMOÇÃO
ONETOUCH – ANAD

No **bazar da ANAD**, você compra 2 caixas de 50 tiras e leva o medidor **OneTouch UltraMini® com desconto de**

50%



Promoção válida até 31/10/2012 ou enquanto durarem os estoques.

As tiras reagentes podem ser utilizadas em qualquer aparelho OneTouch Ultra®.

Johnson & Johnson Medical Brasil, uma divisão de Johnson & Johnson do Brasil Indústria e Comércio de Produtos para Saúde Ltda. Rua Gerivatiba, 207 - São Paulo, SP CEP 05501-900. Responsável técnico: Nancy M. R. B. Lopes – CRF-SP nº 10.965 - Impresso em: 08/2012 - Período de distribuição: 08/2012 a 12/2013 - Sistema ONETOUCH ULTRA® - Registro ANVISA nº 10132590657. Sistema ONETOUCH ULTRAMINI® - Registro ANVISA nº 80145901138. Sistema ONETOUCH ULTRA® 2 - Registro ANVISA nº 80145900967. - Tiras reagentes ONETOUCH ULTRA® - Registro ANVISA nº 80145900869. Lancetas ONETOUCH® - Registro ANVISA 80145901073. Para mais informações sobre manuseio e cuidados quanto ao uso do produto, consulte o Manual do Usuário. Promoção válida até 31/07/2012 ou enquanto durarem os estoques.

Curta nossa página: **www.facebook.com/OneTouchDiabetesBrasil**

Johnson & Johnson
MEDICAL BRASIL
DIVISÃO DE JOHNSON & JOHNSON DO BRASIL INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE PRODUTOS PARA SAÚDE LTDA.

Dia de Vivência

Atividades: Alongamento, Caminhada, Palestra Equipe Nutrição: "O que Devo Comer em Casos de Hipoglicemias", Jogos Olímpicos da Nutrição, Oficina de Artes e Passe ou Repasse Nutritivo. **Co-laboradores:** Wow Nutrition, Jasmine, Kopenhagen e Lowçúcar.

CARDÁPIO

Café da Manhã:
Café com leite desnatado, Melão, Pão de forma integral light com peito de peru e queijo branco

Colação: Mamão com Granola Diet

Almoço:
Entrada: Alface americana, rúcula e tomate

Prato Principal:
Rocambole recheado com presunto magro e queijo light, coberto com molho de tomate natural, arroz integral com legumes, e abobrinha e abóbora refogadas

Sobremesa:
Gelatina mosaico diet

Bebida: Suco de uva diet

Lanche da tarde:
Broa de fubá e Chá

TOTAL DO CARDÁPIO

Energia (Kcal): 1101,1kcal
CHO: 147,7g
PTN: 52,5g
LIP: 34,2g

RECEITA MAIS APRECIADA

Broa de Fubá

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de fubá
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo
- 5 colheres (sopa) de adoçante em pó (10g)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de erva-doce
- 1 colher (café) de sal
- 1 ovo
- 4 colheres (sopa) de óleo de canola
- ½ xíc. (chá) de leite desnatado (100ml)

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes secos em uma vasilha. Faça uma cova no centro e acrescente o ovo e o óleo. Adicione o leite aos poucos e misture, do centro para fora, com uma colher ou espátula, até obter uma massa quebradiça. Faça bolinhas com a massa e achate-as levemente. Coloque-as em uma assadeira grande, untada e enfarinhada, deixando um espaço de 2 cm entre elas. Asse em forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 25 minutos, ou até as broinhas começarem a dourar.

Rendimento: 30 porções de 10g.

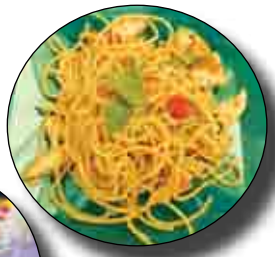
Valores nutricionais por porção:

Calorias: 45,6kcal
Proteínas: 1g
Carboidratos: 5,8g
Lipídeos: 1,9g

ATIVIDADE GRATUITA

Dia de Vivência

Atividades: Jogo "Imagem e ação da Nutrição", Dúvidas e Certezas da Nutrição, Oficina de Arte: "Monte seu vaso de flores", Palestra de Nutrição ""Diferentes temperos e suas aplicabilidades", Oficina Jogo da Memória e Forca, Desafio Musical: O nome da música é..., e Jogo de bingo. **Colaboradores:** Kopenhagen, Lowçúcar, Wow Nutrition.



CARDÁPIO

CAFÉ DA MANHÃ
Wrap integral de peito de peru com queijo branco, alface e cenoura
Chá quente

COLAÇÃO
Torrada light, Marmelada Pessêgo Diet, Suco de Laranja Zero

ALMOÇO

Entrada: Alface e Tomate.
Prato principal: Espeto de contra-filé grelhado, com pimentões e cebola
Acompanhamento: Paella de arroz integral com legumes
Sobremesa: Doce de Pêra cozida com canela
Bebida: Suco de fruta diet

LANCHE DA TARDE:
Mamão com aveia e granola

TOTAL

Energia (Kcal) 908,8 - **CHO:** 103,1g
PTN: 56,8g - **LIP:** 21,9g

RECEITA MAIS APRECIADA

Espaguete Integral à Moda Mediterrânea

Ingredientes:

- 1 pacote (500g) de espaguete integral
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) vagem
- 1 xícara (chá) brócolis picado
- 1 cenoura em rodelas bem finas
- 1 cebola em pétalas médias
- 1 xícara (chá) de tomates-cereja cortado ao meio
- 1/2 colher (sopa) de alho picado
- 5 colheres (sopa) de nozes picadas grosseiramente
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de folhas de manjericão para decorar

Modo de preparo:

1. Cozinhe o macarrão conforme indicado na embalagem e reserve.
2. Numa panela tipo wok, aqueça o azeite e refogue a vagem, o brócolis, a cenoura e a cebola. Por último coloque os tomates-cereja com o alho. Acrescente as nozes e tempere com sal e pimenta.
3. Coloque o macarrão cozido na panela e misture tudo.
4. Coloque em uma tigela funda, decore com o manjericão e sirva.

Rendimento: 6 porções de 187g
Valores Nutricionais por porção:
Calorias: 302,8kcal
Proteínas: 23,8g
Carboidratos: 44,2g
Lipídeos: 3,32g

ATIVIDADE GRATUITA

Exame de Hemoglobina Glicada A1c

A MSD disponibilizou para a ANAD um equipamento para medição de Hemoglobina Glicada A1c (DCA-2000+) que nos permitirá fornecer gratuitamente aos nossos associados, este exame tão necessário para controle de glicemia.

Os associados da ANAD terão agora, a oportunidade de manter atualizado o seu exame, permitindo assim que os seus médicos possam acompanhar a condição de sua glicemia e dessa forma a busca da meta ideal para o controle do Diabetes, que é A1c menor que 7%.

Os médicos da ANAD farão os pedidos de exames para seus pacientes e estes serão realizados na própria sede da ANAD, com conforto, praticidade e resultado na hora.

Nossos agradecimentos à MSD.

Recebemos esta comunicação das ações em Diabetes realizados pela Prefeitura do Rio de Janeiro e levamos ao conhecimento de vocês.

RIO PREFEITURA
SAÚDE E DEFESA CIVIL

OFICIO Nº 3069 / 2012 / SMSDC-RIO

Rio de Janeiro, 2012.

Ao Senhor

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Presidente da Associação Nacional de Assistência ao Diabético
Rua Eça de Queiroz, nº 198 - Vila Mariana - São Paulo - CEP: 04011-031

Prezado Senhor,

Cumprimentando-o cordialmente, em atenção ao Ofício nº 224/2012, informamos que a Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro (SMSDCRJ) possui um programa estruturado com protocolos específicos para atendimento aos pacientes diabéticos em todas as suas unidades básicas de saúde. Nestas unidades os diabéticos recebem os medicamentos necessários para o seu tratamento. Para os diabéticos em uso de insulina são disponibilizados, além dos medicamentos, seringas agulhadas, lancetas e lancetadores, fitas reagentes e aparelhos para aferição de glicemia capilar a nível domiciliar de acordo com a lei federal nº 11.347 de 28/09/2006 e portaria 2.583 de 10/10/2007.

Professor Horácio Bernardo Rosário

Temos o prazer de informar que o Prof. Horácio Bernardo Rosário, coordenador do aconselhamento genético preventivo da ANAD, defendeu tese de doutorado com o título: **"Nascimentos Gemelares no Hospital do Servidor Público Estadual (HSPE-SP) entre os anos de 1978 e 2009 em Nativivos e Natimortos"**, tendo sido aprovado com distinção.

Seu orientador foi o Prof. Dr. Décio Brunoni, professor de pós-graduação em Distúrbios do Desenvolvimento da Universidade Mackenzie.

A Banca contou com Prof. Dr. Umberto Gazi Leep, Diretor do Serviço de Obstetrícia do Hospital do Servido Público Estadual (HSPE-SP); Profa. Dra. Conceição Aparecida de Mattos Segre, responsável pela Maternidade do Hospital do Servidor Público Estadual (HSPE-SP) e da Maternidade do Hospital Israelita Albert Einstein; Prof. Dr. Elizeu Coutinho de Macedo, professor do Curso de pós-graduação em Distúrbios do Desenvolvimento da Universidade Presbiteriana Mackenzie e Prof. Dr. Waldir Stefano, professor de Genética da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

Você está perdido nesse mar de informações?

Roche

debemcomavida.com.br

O Portal de Diabetes do Brasil

Preparamos um Portal com conteúdo e ferramentas educacionais para te incentivar e facilitar o seu dia a dia. A informação é o primeiro passo para alcançar qualidade de vida!

Encontre também vídeos sobre Diabetes e sobre os produtos Accu-Chek.

Accu-Chek Active

Accu-Chek Performa

Accu-Chek Performa Nano

ACCU-CHEK

ACCU-CHEK ACTIVE, ACCU-CHEK PERFORMA e ACCU-CHEK PERFORMA NANO são marcas registradas Roche.
Reg. ANVISA 10287410280, 10287410616 e 10287410821.

15ª Campanha Nacional Gratuita em

DIABETES

de Detecção, Orientação, Educação e Prevenção das Complicações

DIA MUNDIAL DO DIABETES 2012

DIABETES: PROTEGER O NOSSO FUTURO

ATENÇÃO: NÃO VÁ EM JEJUM

PATROCÍNIOS:

Roche

Bayer HealthCare

novo nordisk

GERMED

Colgate

Você não pode perder!

Dia 11 de Novembro

Colégio Madre Cabrini

Rua Madre Cabrini, 36 - Vila Mariana

(junto a estação Vila Mariana do metrô)

Promoção ANAD

- **Data:** 11 de Novembro
- **Horário:** das 8hs às 17hs
- **Local:** Colégio Madre Cabrini
- **Endereço:** Rua Madre Cabrini, 36 - junto à estação do metrô Vila Mariana

Quem pode ir?

Portadores de Diabetes
Pessoas do grupo de risco para Diabetes:

- obesos
- parentes de diabéticos
- idosos
- sedentários
- mulheres que tiveram Diabetes gestacional
- mulheres que tiveram filhos com 4kg ou mais
- glicemia alterada anteriormente
- hipertensos
- essoas com aumento de colesterol e triglicérides

O que oferecemos?

- 10.000 testes de glicemia
- orientação em Diabetes para quem apresentar resultados suspeitos
- consulta para quem tiver diagnosticado o Diabetes na Campanha
- exposição de produtos para tratamento do Diabetes Mellitus e alimentos diet/ light
- palestras educativas durante todo o dia

Para os recém diagnosticados faremos:

- exame de colesterol
- exame de microalbuminúria
- exame de hemoglobina glicada
- aferição de pressão arterial

Avaliação de:

- de olhos
- de boca
- de pés
- nutricional
- vascular
- fisioterápica
- de atividade física Divulgue em seu bairro.

Convide seus vizinhos, amigos e parentes. Você pode ajudar alguém que tem Diabetes e não sabe. Se você fosse fazer todos esses exames no serviço público demoraria quase 1 ano.

Daí o tema de nossa campanha:

1 ANO EM 1 DIA

CONVIDE:

Seus parentes

Seus amigos

Seus vizinhos

Seus colegas

COMPAREÇA!

Esperamos vocês

Dia 11/11

Colégio Madre Cabrini

STENO BRASIL
Curso Prático de Diabetes

De 24 a 26 de Agosto a Novo Nordisk ofereceu um curso de Educação em Diabetes em São Paulo para profissionais de Saúde de Entidades que atuam na área, como a ANAD, o Hospital Sírio Libanês, Hospital Albert Einstein e muitos outros.

A equipe Steno de seu famoso Centro de Diabetes em Copenhagem, na Dinamarca ministrou o curso durante os 3 dias de forma intensiva, foi uma imersão em Diabetes, muito produtiva.

Agradecemos a Novo Nordisk pelo convite.

Equipe da ANAD

Dr. Fadlo e Profa. Lilian com a equipe de professores

Visão dos Grupos

O grupo... quase completo

TIRA-DÚVIDASANAD

PERGUNTA: Boa tarde. Preciso de uma orientação jurídica. Moro em Umuarama-PR, estou em tratamento, quimioterápico por causa de um tipo de câncer no pâncreas, fígado e intestino. Uma endocrinologista particular e a do município de Umuarama entendem que no momento estou com Diabetes Tipo 1, pois por consequência dos tumores o pâncreas não está fabricando insulina, ou seja, os remédios via oral não funcionam, estou dependendo exclusivamente da insulina. Uma das médicas fez o pedido para o Estado e foi negado, dizendo que meu caso não atende os critérios de inclusão de Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas da patologia em questão; e conclui dizendo: Este protocolo exige que o paciente tenha Diabetes Tipo 1. Eu entendi que o Estado fornece insulina para quem tem Diabetes Tipo 1 somente; pelo fato de que o Diabetes Tipo 2 é decorrente de uma vida geralmente de maus hábitos alimentares, isto porque os mais atingidos são os obesos. Porém este não é o meu caso, meu pâncreas não parou de produzir insulina por causa de maus hábitos alimentares, mas por causa de uma disfunção nas células que causaram os tumores neuro endócrinos, eu entendo que meu caso é extraordinário e por isto o Estado não poderia negar o tratamento, as médicas dizem que não podem dizer que estou com Diabetes Tipo 2, pois neste tipo a pessoa vive com medicamentos via oral, controle da alimentação, no meu caso é totalmente o contrário se eu não comer muito bem eu emagreço cada vez mais, sem a insulina tudo que eu como leva o índice glicêmico lá para cima. O que devo fazer para que os representantes da saúde do Estado do Paraná deixem de negligenciar meu tratamento?

Obrigado,

Wellingthon Silva Gabriel
Umuarama / PR

RESPOSTA: *Prezado Wellingthon,*

Os pedidos administrativos são feitos diretamente pelos pacientes, em Unidades do SUS, mediante a apresentação de alguns documentos – o que inclui laudo médico detalhado.

Não compreendi se foi esse procedimento intentado pela sua médica ou algum outro tipo de solicitação administrativa, de modo que vou instruí-lo aos dois.

Inicialmente, portanto, compareça a uma unidade do SUS e verifique qual a documentação necessária e eventual posto que recebe as solicitações de dispensação de medicamento para diabetes. Dê entrada no pedido, com o laudo e os demais documentos anexados, guardando cópia de documentação para eventual movimentação judicial.

Uma vez não sendo atendida sua solicitação, restam-lhe algumas opções: reclamar junto à Ouvidoria da Secretária da Saúde e aguardar posição; denunciar junto ao Ministério Público de sua região, aguardando que ele interceda em seu caso e, por fim, ingressar com uma ação judicial.

Caso seja necessária realmente uma ação judicial, você necessitará de um advogado para representá-lo.

Nesse caso, antes, consulte a Defensoria Pública de sua região, para verificar se eventualmente você não pode contar com um advogado do Estado, sem custos. Caso contrário, necessitará contratar um advogado particular.

Esperando ter auxiliado.

Atenciosamente,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Meu esposo é diabético Tipo 1 há 25 anos, hoje aos 45 anos ele não pode mais trabalhar, pois faz 15 anos que deixou de ser trabalhador rural (cortador de cana) e não conseguiu se aposentar. Gostaria de saber se é possível através de algum órgão ele se aposentar.

Para conseguir custear as nossas despesas ele é umbandista, o que sabemos que logo logo ele não conseguirá mais, pois anda cansado, sente muitas dores nos ossos e os médicos falam que é devido o uso da insulinas.

Se puderem me ajudar eu agradeço muito. Moramos em Condado interior do Pernambuco.

Atenciosamente,

Maria de Fátima da Silva
Condado / PE

RESPOSTA: *Prezada Maria de Fátima,*

Precisaríamos analisar seu caso com maiores detalhes. Isso porque, embora seu esposo tenha sido trabalhador rural, a aposentadoria por idade para trabalhadores rurais é aos 60 anos para homens e aos 55 para mulheres. Além, é claro, de exigir certo período de contribuição para o INSS, que não sabemos se é o caso de seu esposo.

O mesmo dizemos em relação à aposentadoria rural por tempo de serviço. Seria necessário comprovação de determinado tempo de serviço junto à contribuição para a Previdência, o que não sabemos se é aplicável a seu caso.

Assim, e no momento, não vemos possibilidade de uma aposentadoria. Talvez isso possa ser programado para breve, mas seria necessário analisar as contribuições já feitas e calcular quantas mais deveriam ser recolhidas adiante. Para isso, nossa sugestão é que consulte um advogado previdenci-ário de sua região.

Esperando ter auxiliado,

Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Tenho diabetes, as vezes eu enxergo tudo embaçado e me sinto muito fraca. Isso é normal?

Elinalva S. Santos
Rio de Janeiro

RESPOSTA: *Prezada Elinalva,*

Agradecemos o contato com a ANAD.

A sensação de ver embaçado em alguns momentos do dia nos portadores de diabetes está relacionado a grande variação da glicemia. Apesar da glicemia ser medida no sangue, este não é o único local que a quantidade de açúcar altera.

Praticamente a concentração de açúcar varia em todos os líquidos de seu corpo.

O olho tem muito líquido e a variação de açúcar nestes líquidos faz variar o grau de óculos que você necessita. Por esta razão você percebe a variação da nitidez do que você vê durante o passar do dia.

Verifique com o seu médico da diabetes se este é o problema e estabilize a sua glicemia. As variações grandes e constantes da glicemia são um dos principais estímulos para as complicações tardias do diabetes.

Portanto o que está sentindo não é normal, mas comum nos portadores de diabetes com controle inadequado do diabetes.

Bom controle, conte conosco para chegar neste objetivo.

Um abraço,

Prof. Dr. Paulo Henrique Morales
Médico Oftamologista

PERGUNTA: Bom dia Senhores,

Tenho diabete há 6 anos, com 63 anos de idade, boa saúde. Fiz 4 sessões de laser nos olhos. E agora o médico me orientou a fazer injeção intra vitrea em ambos os olhos, porque tenho tido perda de visão. Mas que é para eu me informar e tomar a decisão, porque em alguns casos ocorre glaucoma, pressão alta nos olhos, mas que isso é bom, é a ultima novidade. Gostaria de saber a opinião dos senhores a respeito desse assunto, o que a maioria dos pacientes comentam a respeito disso. Se os senhores poderiam passar o nome de duas ou três pessoas

que já fizeram isso, para uma troca de informação a respeito desse tratamento, em vista que é bem invasivo, mais que o laser, e a gente fica com uma dúvida muito grande, talvez trocando idéias com pessoas que já fizeram a gente chegue a uma decisão. É o que peço aos senhores, esse grande favor, de me ajudarem. Sou uma pessoa estudada, Delegado de Polícia aposentado, mas precisava de um auxilio de pessoas como os senhores que lidam com isso o tempo todo.

Um bom dia a todos, obrigado.

Roberto Albuquerque de Oliveira
Itapetininga / SP

RESPOSTA: *Caro Sr. Roberto Albuquerque de Oliveira,*

Agradecemos o contato com a ANAD sobre a questão de tratamento da retinopatia diabética.

Antes de iniciarmos a discus-são sobre retinopatia diabética, é necessário enfatizarmos, todo o tratamento das complicações do diabetes terão resultados melhores e duradores com o controle e estabilidade da glicemia. Sem esta premis-sa, toda a discussão a seguir perde seu significado.

A Fotocoagulação a LASER ainda é o tratamento padrão para a retinopatia diabética.

Nos casos onde este tratamento isolado não é suficiente, tratamentos coadjuvantes podem ser utilizados.

Existem 2 classes de medicamentos atualmente:

1. *Corticosteroides*
2. *Inibidores do VEGF*

Os corticosteroides apresentam uma maior chance de resultado, mas apresentam maior chance de complicações, normalmente controlada com colírios e com reversão dos problemas após período de 3-6 meses. Os efeitos adversos são mais comuns em injeções repetidas.

Ambos os medicamentos devem ser aplicados com boa técnica de assepsia, para evitar infecções, que mesmo com este cuidado ocorrem em 1 caso a cada 2.000 aplicações.

Lembramos que este tratamento é coadjuvante, sendo necessário retratamento com Fotocoagulação a LASER após 3-6 semanas da infusão intra-ocular.

Estas drogas abriram a oportunidade de tratamento para os edemas maculares diabéticos difusos, antes com resultados restritos. O efeito do tratamento pode ser observado pela melhora da visão, da diminuição do vazamento na angiofluoresceinografia, mas é melhor observado no exame de Tomografia Óptica Coerente (OCT).

Não podemos encaminhar-lhe nomes de pessoas que utilizaram este medicamento, mas se permitir, enviaremos a sua solicitação a nossos associados na esperança de compartilhamento de experiência na utilização do medicamento

Um abraço,

Prof. Dr. Paulo Henrique Morales
Médico Oftamologista

PERGUNTA: Por favor, preciso saber o que é disglicemia.

Paulo P. Porto
Andradina / SP

RESPOSTA: *Quem tem disglicemia não produz naturalmente suficiente Insulina, e/ou seu organismo não a utiliza eficientemente.*

A disglicemia é uma patologia continua e progressiva, desde o pré diabetes até o Diabetes Mellitus 2 já estabelecido.

Resumindo disglicemia significa alteração de glicemia e deve ser tratada.

Procure o endocrinologista que é o médico especialista no tratamento do Diabetes.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: O médico disse que eu tenho pré diabetes e me deu Metformina. Afinal o que eu tenho, é diabetes ou não é?

Ana Liara Vasconcelos
Foz do Iguaçu / PR

RESPOSTA: *A Pré Diabetes é diagnosticada com base na glicemia pós alimentação em 2h entre 140mg/dl e 200mg/dl, mais glicemia de jejum entre 100 e 125mg/dl denominado glicemia de jejum alterada.*

É que isso ocorre em quem tem parentes com DMT2, e fatores de risco como obesidade, triglicérides aumentado, hipertensão e por vez, alguma forma de coronariopatia já manifestada.

A palavra pré sugere antes, mas neste caso não se aplica. Em verdade você tem DMT2 na fase inicial, que deve sim ser tratada, como já lhe foi prescrito, lembrando que parte importante desse tratamento é dieta e exercício físico adequado.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho
Médico Endocrinologista

PERGUNTA: Sou diabética há 10 anos e nos últimos dois precisei de uma mudança na minha medicação e após várias tentativas estou hoje usando o Victoza, 1,8 por dia, o que me dá um gasto só com ele de R$ 570,00 mensais.

Me disseram que por ser DMT2 não tenho direito ao recebimento da Lantus (nem tentei, pois seriam 8 canetas por mês) e muito menos do Victoza. Na Secretaria Municipal de Saúde fui informada que eles não sabem como proceder e me mandaram procurar em algum lugar. Vocês podem me ajudar? Obrigada.

Cássia Maria B.
Eklund Alencar
Minas Gerais

RESPOSTA: *Cara Cássia,*

A informação que lhe foi passada a respeito do fornecimento de medicamentos para portadores de diabetes em geral não parece ter sido a mais apropriada.

Isso porque todos os cidadãos residentes no Brasil têm assegurado o direito de assistência integral à saúde (artigo 196 da Constituição Federal), direito esse que inclui o fornecimento de medicamentos (Lei nº 8080/90, que regulamenta o SUS). Assim, muito embora não haja a insulina Glargina/Lantus e o Victoza disponíveis para fornecimento nos postos de saúde municipais (responsáveis tão somente por aquilo que é considerado tratamento básico de diabetes - insulinas NPH e regular, seringas agulhadas, tiras e lancetas para testes diários de glicemia e alguns hipoglicemiantes orais), você pode buscá-los junto à Secretaria Estadual de Saúde. Antes disso, todavia, é essencial que você converse com seu médico para que ele lhe prescreva o tratamento mais adequando a sua condição clínica. Então, você poderá sujeitar-se ao procedimento administrativo próprio para a obtenção de tratamento gratuito junto à Secretaria Estadual de Saúde do Estado de São Paulo. Para tanto, você deverá pedir a sua médica que preencha o formulário próprio, que será assinado por você, sua médica e a instituição (pública ou privada) perante a qual ela se encontra vinculada. Além disso deverão ser providenciadas cópias de seus documentos pessoais (RG, CPF, cartão do SUS e comprovante de endereço com CEP) e receita médica em 02 (duas) vias, encaminhando então toda essa documentação à Secretaria da Saúde para análise pela denominada Comissão de Farmacologia (Rua Dr. Enéias de Carvalho Aguiar, 188, Cerqueira César, São Paulo/SP, Cep 05403-000). A resposta a esse pedido lhe será encaminhada por telegrama no prazo de 30 dias. Mais informações você poderá obter junto ao site da Secretaria de Saúde (www.saude.sp.gov.br), clicando em Comissão de Farmacologia da SES/SP, após em Solicitação de medicamento ou nutrição enteral por paciente (de instituição de saúde pública ou privada).

Caso esse pedido seja indeferido, você poderá ingressar com uma ação judicial com a mesma finalidade. Nesse caso, você

poderá ser representada por um advogado público (através do órgão de Defensoria Pública de seu Município) ou particular de sua confiança. Se lhe convir, poderá ainda optar pelo procedimento do Juizado Especial da Fazenda Pública, onde inicialmente não precisa ser representada por advogado, somente no caso de recurso após a de sentença.

Esperando tê-la auxiliado de alguma forma, permaneço à disposição para qualquer outro esclarecimento.

Atenciosamente,

Dra. Fernanda Tavares
Advogada Voluntária da Anad

PERGUNTA: Me falaram que eu deveria ter educação em Diabetes.

O que é isso? E onde eu encontro?

Marina Fursmann
São Paulo / SP

RESPOSTA: *Cara Marina,*

Educação continuada em Diabetes, é a melhor maneira que o portador de Diabetes pode encontrar para conhecer a sua doença. A partir desse conhecimento ele tem a oportunidade de ser o "agente" do seu tratamento, interferindo nas intercorrências e oscilações comuns ao seu estado.

O paciente educado manterá a monitorização de sua glicemia constantemente, o que lhe permitirá adequar suas medicações. Também saberá controlar sua alimentação, cumprindo uma dieta personalizada, escolhendo e trocando alimentos de forma a favorecer sua saúde como um todo e especialmente seu Diabetes.

Ele também praticará atividade física regularmente, ao menos 30 minutos ao dia, já que esta prática também o ajuda no controle da glicemia.

O paciente educado, revisa diariamente seus pés, seguindo todas as normas para o bom cuidado. Também realiza a cada 3 meses seu exame de Hemoglobina Glicada A1c, vai ao dentista e ao oftalmologista ao menos a cada 6 meses e visita seu Endocrinologista sempre que necessário ou quando tem consulta agendada, além de seguir as prescrições. Enfim ele sabe como se ajudar, ajudando seu controle para evitar as complicações futuras.

Você encontra tudo isso numa Associação de Diabéticos, como a ANAD. Venha nos visitar!!!!

Profa. Lilian Fanny de Castilho
Presidente da ANBED

PERGUNTA: Olá, boa tarde.

Farei uma cirurgia que precisa de jejum de 8 a 10 h e minha preocupação é ficar tanto tempo sem comer, uma vez que tenho Diabetes. Há algum risco? Qual a recomendação?

Grata,

Maria de O. Santos
São Paulo / SP

RESPOSTA: Prezada Maria,

Quando uma pessoa com Diabetes Mellitus faz uma cirurgia, ela deve ser acompanhada pelo Endocrinologista. Aliás, você deveria estar sendo tratada por um endocrinologista e fazer essa pergunta a ele, que lhe orientaria a como proceder com os seus médicos e jejum pré operatórios. Informamos que não há risco de pessoas com Diabetes ficarem em jejum para exames e ou cirurgia, desde que seus medicamentos sejam adequados pelo seu médico a essa situação.

Equipe Anad

SUA SAÚDE É A NOSSA META

ponto de criação

Viva sua liberdade.

Bayer Diabetes Care

bayerdiabetes.com.br • 0800 723 1010

JÁ CODIFICADO

Breeze™2

Praticidade no seu dia a dia

- Autocodificação, dispensa o uso de código manual
- Tiras reagentes embaladas individualmente em discos com 10 unidades
- Calcula automaticamente a glicemia média de 1, 7, 14 ou 30 dias

L.BR.DC.2012-04-16.0139

LOWÇUCAR
Drops sabor Café Zero açúcar

- **Apresentação:** Bala sem açúcar
- **Edulcorantes:** Ciclamato de Sódio e Sacarina sódica
- **Embalagens:** Potes com 32g
- **Sabor:** Café
- **Informação Nutricional:** 5 kcal/bala
- Com selo de qualidade e confiança ANAD.

FLORMEL
Doce de Abóbora com Côco Diet

- **Apresentação:** Doce cremoso
- **Edulcorantes:** Sorbitol e Sucralose
- **Embalagem:** Pote de vidro contendo 210g.
- Com selo de qualidade e confiança ANAD.

QUALIDADE ANAD Associação Nacional de Assistência ao Diabético CONFIANÇA

SÃO LOURENÇO
Doces de Fruta em Calda Diet

- **Apresentação:** Doce em Calda;
- **Edulcorantes:** Sorbitol e sucralose;
- **Sabores:** Abacaxi , abóbora, figo, goiaba, laranja, mamão, mamão fatiado, pêssego e ambrosia;
- **Embalagem:** Potes contendo 580g;
- Com selo de qualidade e confiança ANAD.

SÃO LOURENÇO
Geléias de Frutas Diet

- **Apresentação:** Geléia de frutas;
- **Edulcorantes:** Sorbitol e sucralose;
- **Sabores:** Morango, pêssego, figo, amora, ameixa, marmelada, uva, jabuticaba, manga, laranja, kiwi, abacaxi e goiaba;
- **Embalagem:** Potes contendo 90g e 200g;
- Com selo de qualidade e confiança ANAD.

FREESTYLE
R$ 52,00

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

BREEZE2
R$ 54,90

1 Medidor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

ACCU-CHEK
Performa Nano
R$ 79,90

Roche

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

ONE TOUCH
R$ 55,00

Kit com 1 Monitor
1 Lancetador
10 Lancetas
10 Tiras

"Educação em Diabetes no Rádio"

Rádio Trianon 740 Am (São Paulo)
Rádio Universal 810 Am (Baixada Santista)
Pela internet: www.radiotrianonam.com.br

Há 9 anos levando informação e orientação para São Paulo, Grande São Paulo e Baixada Santista.

NO RÁDIO

- 2ª, 4ª e 6ª-feiras, das 16h às 16h30
- Programa interativo ligue e participe pelos telefones dos ouvintes:

3253-4845 / 3289-3580

Você pode colaborar divulgando nossos programas, bem como reproduzi-los em sua cidade ou região. Para mais informações ligue para Anad (11) 5572-6559 ou envie um e-mail para: mkt@anad.org.br

Agradecimentos dos ouvintes e telespectadores

Caro Dr. Fadlo,

Meu nome é Alserina, sou aquela pessoa que foi submetida a cirurgia de retirada de um pólipo e todos os órgãos. Na biopsia resultou um começo de câncer, logo que operei tive um quadro de pancreatite aguda, e fiquei nas clínicas durante 12 dias. Pela Graça de Deus estou aqui. Tenho 35% da função renal que também ficou comprometida, sou diabética há 21 anos tenho 52 anos, quando saí do hospital das clinicas, liguei para o senhor pedindo orientação e fiquei bem esclarecida de tudo.

Dr. Fadlo que Deus abençoe e te guarde todos os dias de sua vida, muito Ágape (amor). Beijos a todos da rádio Trianon e da Anad.

Deus é maior que tudo, confie sempre. Amém!

Alserina C. Farias

Prezado Dr. Fadlo,

Muito obrigada por este maravilhoso programa, que nos ajuda muito, não só para o diabetes mas em muitas coisas mais. O senhor é muito paciente com os ouvintes e ainda oferece brindes que nos ajudam, como os aparelhos. Eu já ganhei e fiquei muito feliz. Deus lhe abençoe.

Um abraço,

Hercilia

Caro Dr. Fadlo,

Quero cumprimentá-lo pelas inúmeras possibilidades de conhecimento sobre saúde que seu programa nos proporciona, principalmente a respeito do diabetes que hoje é difícil a pessoa que não tem um familiar ou um amigo com essa doença crônica. Muito obrigada pelo conhecimento que tem me proporcionado.

Atenciosamente,

Salete L. Freire

Caro Dr. Fadlo,

Agradeço imensamente pelo seu programa na Rádio Trianon. Aprendo muito sobre o tratamento correto para o diabetes. Sua explicação é sempre muito clara e de fácil compreensão, até mesmo para as pessoas mais simples, assim como eu. Também quero agradecer a psicóloga Camila que é sempre muito gentil e atenciosa.

Um grande abraço a todos da ANAD.

Maria Rosa dos Santos
Jaraguá – São Paulo

Dr. Fadlo,

Foi com grande alegria que fui receber o aparelho para medir glicemia com o qual fui sorteada pela rádio. Deus lhe abençoe pelo que o senhor faz e orienta os pacientes diabéticos. Muitos anos de vida, saúde, na graça e paz de Jesus Cristo. Vou me lembrar sempre do senhor nas minhas orações.

Um abraço de sua amiga e ouvinte.

Leni Menezes Vaz

PREMIADOS DA RÁDIO

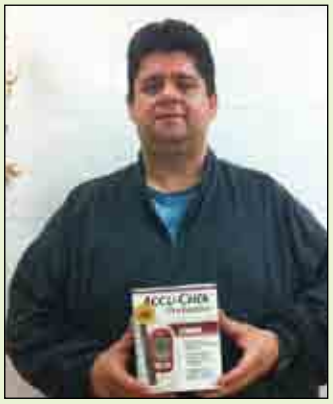
Estes são ouvintes que ligaram e ganharam prêmios. Ligue e Participe:
3253-4845 / 3289-3580 Rádio Trianon: 740 AM: 2ªf, 4ªf e 6ªf às 16h.

Sueli Pereira
Glicosímetro J&J One Touch

Alserina Correia Farias
Kit Diatt

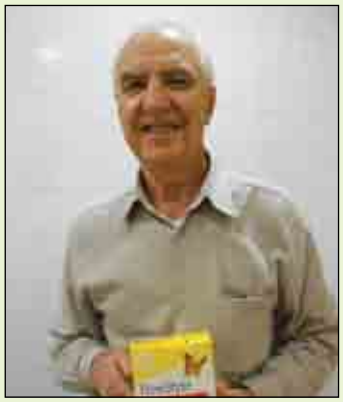
Ana Victoria Cabrera
Kit Kopenhagen

Antonio Carlos Oliveira
Kit Jasmine



Carlos Alberto Alberti
Glicosímetro Roche
Accu-Check Performa

Ricardo Galvão
Glicosímetro Bayer Breeze2



Hélvio Rosa
Glicosímetro Abbott FreeStyle

João Carlos Aguillar
Kit Lowçucar

Maria Aparecida Caldeiras
Kit Gold

TVANAD

SUA SAÚDE É A NOSSA META
IDF "Centre of Education"
International Diabetes Federation

"Educação em Diabetes na TV"

Entrevista Médica, Reportagens, Notícias sobre Saúde,
Culinária - Receitas próprias para quem tem diabetes,
Orientações em nutrição, Odontologia, Podologia, Atividades Físicas e outros.

PROGRAMA EDUCAÇÃO EM DIABETES

800.000 telespectadores em mais de 26 grandes Cidades e regiões recebem o programa pioneiro "Educação em Diabetes pela TV" - TV ANAD

Veja as cidades e os canais de veiculação

TV Aberta - São Paulo - Canal 9 NET / Canal 72 ou 99 TVA
TV Comunitária - Curitiba - Canal 5 NET e 72 TVA
TV Comunitária - Brasília - Canal 8 NET
TV Cruzeiro - SP - Canal 32 VHF
TV Comunitária - Vila Velha - Canal 16 - Big TV Paraná
TV Focus - Nova Friburgo - Rio de Janeiro - Canal 20
TV Tupã - Tupã - São Paulo - Canal 10 - TV Cabo
TV Mantiqueira - Atibaia e Bragança Paulista - Canal 22 NET
TV Comunitária de Cubatão - Canal 11 Dig. / 18 Anal. NET
TV Guarulhos - Canal 20 NET
TV Comunitária de Osasco - Canal 06 e 22 NET
TV Comunitária de Ribeirão Preto - Canal 09 NET
TV Comunitária de Jaú - Canal 15 NET
TV Com. de São José do Rio Preto - Canal 16 NET
TV Comunitária de Campinas e Indaiatuba - Canal 08 NET
TV ECO Canal Comunitário do ABCDM - Canal 96 NET
TV Comunitária de Itapetininga - Canal 99 NET
TV Comunitária de Peruíbe - Canal 16 SAT
TV Com. de São José dos Campos - Canal 95 NET
TV Com. de Mogi das Cruzes - Canal 09 Dig. / 96 Anal. NET
TV Canal Comunitário de Valinhos - Canal 3 - Big TV NET
TV Canal Comunitário de Sorocaba - Canal 7 NET
TV Ilhéus - Canal 2 - TV Cabo
RTV - Caçapava - Canal 03 Dig. / 9 Anal. NET
TV Alpha - Botucatu - Canal 02 NET
TV Guaruja - Canal 11 Dig. / 96 Anal. NET

ACESP

Você pode colaborar divulgando nossos programas, bem como reproduzí-los em sua cidade ou região.
Para mais informações ligue para Anad (11) 5572-6559 ou envie um e-mail para: mkt@anad.org.br

DIRETORIA DA ANAD

Presidente
Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho

Vice Presidente
Dr. Marivaldo Medeiros

Vice Presidente Honoris Causa
(In memorian)
Dr. Cristovan Benedicto Borges

Diretora Médica
Dra. Maria Fernanda Cambrêa

Primeira Secretária
Dra. Ana Miriam Gebara

Primeiro Tesoureiro
Prof. Dr. Paulo Henrique Morales

Segundo Tesoureiro
Psic. Paulo Koiti Sayama

Diretora de Relações Públicas
Sra. Zélia Xedich Prado

Diretora Educação e Orientação
Enfa. Profa. Dra. Odete de Oliveira

Diretoria de Assitência Social
Sr. Nelson Freire Napoleão

Conselho Fiscal - Efetivos
Sr. César Dolcemascolo
Sr. Sérgio Noschang
Dr. João Sergio Almeida Neto

Conselho Fiscal -Suplentes
Sr. Rufino Gomes Soares Neto
Dr. Carlos E. Carvalho
Dr. Geraldo J. Medalha

Conselho Consultivo:
Dra. Adriana Daidone
Dr. Alexandre Fraige
Nutr. Profa. Dra. Ana Maria P. Lottenberg
Sr. André Pedrosa
Sr. Argeu Villaça Filho
Dr. Arual Augusto Costa
Prof. Dr. Bernardo Leo Wajchenberg
Sr. Bruno Casselli
Prof. Ed. Fís. Claudio Cancellieri
Dra. Cynthia Maria Bassotto Cury Mello
Dr. Domingos Malerbi
Sr. Edson Mazzeto Jr.
Sr. Eduardo Katz
Sra. Fernanda Villalobos
Prof. Dr. Fredy Eliaschewitz
Prof. Dr. João Roberto de Sá
Farm. Laurena de Almeida Magnoni
Sra. Luciana Zilioli
Dr. Luiz Flávio de Freitas Leite
Enfa. Márcia Camargo de Oliveira
Dr. Márcio Krakauer
Sr. Nelson Vieira Barreira
Enfa. Paula M. de Pascali Honório
Sr. Paulo Del Rio
Sr. Paulo Roberto Quartim Barbosa
Sr. Reinaldo Bertagnon
Sr. Reginaldo Ramos
Prof. Dr. Roberto Betti
Sr. Roberto Pisciteli
Sr. Ronaldo Braga
Farm. Sandra Alves
Dr. Simão Lottenberg
Enfa. Profa. Dra. Sônia A. Alves Grossi
Sr. Thomas Gierse
Sr. Toshihiro Assamura
Dr. Uriel Maldonado
Prof. Dr. Vicente Amato Neto
Dr. Walmyr Ribeiro de Mello

Conselho de Voluntários:
Sra. Alice Miranda da Silva
Sra. Angela Odete G. Rico
Sra. Assunta Catarina C. Petonine
Sra. Beatriz Dias Gonçalves
Sra. Carmen Nascimento
Sra. Cleoffle C. de Capitani
Sra. Dulce de Jesus Oliveira
Sra. Elza Cassoni Magwitz
Sr. Fernando Augusto Gonçalves
Sr. Fulvio Traldi
Sra. Maria Ilka Ribeiro Silva
Sr. Joaquim dos Santos
Sra. Judith Soares Fidelis
Sr. Kazue Miyamoto
Sr. Litsuko Y. Camargo
Sra. Lucilla Schuett de Moraes
Sra. Luiza Gomes de Andrade
Sra. Maria Aparecida Miguel
Sra. Maria Bernardino Rosa
Sra. Maria Cleusa C. de O. Pinto
Sra. Maria Fornielles das Chagas
Sra. Maria Helena Cassoni
Sra. Maria Kikue Ezure
Sra. Maria Luiza S. Sayama
Sra. Maria Rufino Freire
Sr. Mateus Tobias da Silva
Sra. Neide de Lourdes Martins Barreto
Sr. Oscar T. Hirano
Sra. Rosa Teixeira
Sra. Sophia Maduar Collaltto

Administração da ANAD

Superintendente
Educ. Profa. Lilian F. de Castilho

Farmacêuticos Responsáveis
Dr. Alexandre Delgado
Dr. Luís Flávio de Freitas Leite

Assistência Jurídica
Dra. Adriana Daidone
Dra. Cynthia Cury
Dra. Fernanda Tavares

SERVIÇOS DE APOIO AO PACIENTE: COMPROMISSO EFETIVO DA SANOFI DIABETES.

INSTRUTORAS

- **Cerca de 50 instrutoras qualificadas em todo país.**
- **Orientações nutricionais, cuidados gerais com o Diabetes e manuseio de canetas e seringas.**

SITE DNC

Um espaço completo com informações, dicas, trocas de experiências e muito mais.

KIT INSTRUTORAS

Após a visita da instrutora, o paciente recebe um kit com caneta de aplicação, monitor de glicemia e materiais educacionais.

DIABETES O NÓS CUIDAMOS

www.diabetesnoscuidamos.com.br

CALL CENTER 0800 703 0080

Canal exclusivo de comunicação para o envio de dúvidas, comentários e sugestões.

TECNOLOGIA SANOFI DIABETES

Aplicadores de insulina rápidos e eficientes, proporcionando facilidade e segurança na aplicação.

REDE DE FARMÁCIAS

Composta por farmácias especializadas que prestam serviços diferenciados aos pacientes.

INFORMAÇÕES MÉDICAS 0800 7030015 www.sanofi-aventis.com.br

Medical Services
www.medicalservices.com.br
O seu lugar na internet.

Av. Major Sylvio de Magalhães Padilha, 5.200 Ed. Atlanta - Jd. Morumbi - São Paulo/SP - CEP 05693-000

SANOFI DIABETES

História da vida real...

Helena Milos

Helena é uma paulistana nascida em 10 de Março de 1940 no bairro da Casa Verde, zona Norte de São Paulo. O avô e o pai de Helena eram alfaiates na capital da Lituânia, berço de sua família, e nos conta que foi criada com seus quatro irmãos na oficina de costura de seus pais. Seu pai veio para o Brasil em 1915 e recomeçou sua vida em nossa terra com uma única máquina de costura; se casou e em conjunto com sua esposa, passaram a trabalhar arduamente até se tornarem prósperos fabricantes de roupas.

Helena estudou contabilidade e trabalhou como secretária por cinco anos, depois, casou-se e mudou-se para o conhecido bairro Brooklin. Após engravidar de seu primeiro filho resolveu dedicar-se exclusivamente à família e deixou de trabalhar fora. Helena teve três filhos, e nos conta que cada um se formou no que desejou, sem interferência dela ou de seu marido e sendo assim, Gilberto é mestre internacional de xadrez, Marina é bióloga e Vera é administradora em hotelaria.

Helena nos conta que havia sido prevenida por seu médico de que tinha grandes chances de ser diabética, por que seu primeiro filho nasceu com quase seis quilos. Helena admite que mesmo tendo sido alertada não se cuidou e que aos quarentas anos de idade passou a ter os primeiros sinais do diabetes. Mesmo com os sintomas surgindo, ela pouco mudou seus hábitos.

Segundo Helena, o que a auxiliou muito a não intensificar o diabetes é que ela sempre fez ginástica, natação e dança, atividades que praticou intensamente por mais de 13 anos. Helena nos conta que percebeu a gravidade da situação somente há dois anos, quando precisou fazer uma cirurgia e o médico recusou-se a realizar o procedimento em função de sua glicemia desajustada. Conta que foi aí que se consultou com um endocrinologista e com nutricionista e resolveu mudar seus hábitos por completo. Nessa situação descobriu a ANAD, onde recebeu informações sobre o que é o diabetes, como deve ser a alimentação adequada, e colocando em prática as orientações recebidas, sua glicemia estabilizou-se e então pode submeter-se a cirurgia. Helena atribui sua melhora a motivação recebida na ANAD pelos profissionais e pelos amigos que fez no grupo de artesanato, que frequenta desde que passou a ser associada.

"Estou agradecida a ANAD pois toda semana a gente recebe informações diversas sobre o diabetes e suas consequências", finaliza nossa homenageada.

Em 1960, com seu marido e primos em seu casamento

Seu casamento na década de 60

Helena Milos e amigas da Anad

Nossa homenageada comemorando seu aniversário na Anad

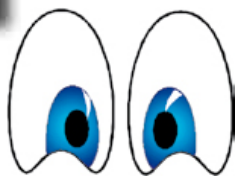
Nossa homenageada no estúdio MGM, em Orlando - Flórida, EUA

	Dentistas	Médicos	Podólogos	Enfermeiras	Nutricionistas	Outros Profissionais
2ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 13h às 16h	Dra. Vivian Fanny 8h30 às 12h	Luzinete P. Silva 8h às 16h	Enfa. Edna P. Moraes 8h às 17h Enfa. Sandra G. Pereira 8h às 17h GRATUITO	Nutri. Marlene Valença 8h às 11h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO
3ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 14h às16h	Fundo de Olho 11h30 com Dr. Paulo Henrique Morales Dra. Débora Zanato 8h40 às 10h40 Dra. Maria Fernanda Cambrea 13h às 16h	Sandra Rodrigues 8h às 16h	Enfa. Edna P. Moraes 8h às 17h CGMS Enfa. Sandra G. Pereira 8h às 17h GRATUITO	Nutri. Neide Francisco 10h às 14h	Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO
4ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 9h às 12h	Dra. Vivian Fanny 13h às 16h40	Luzinete P. Silva 8h às 16h	Enfa. Edna P. Moraes 8h às 17h Enfa. Sandra G. Pereira 8h às 17h GRATUITO	Nutri. Neide Francisco 13h às 16h40	Aconselhamento Genético 8h às 11h Educação Física Prof. Luiz Americo Bravo 8h30 às 15h GRATUITO
5ª Feira	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 14h às 16h		Sandra Rodrigues 8h às 16h	Enfa. Edna P. Moraes 8h às 17h Enfa. Sandra G. Pereira 8h às 17h GRATUITO		Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Fisioterapia Fisiot. Jéssica Tiscar 8h às 16h
6ª Feira	Dr. Alexandre Fraige 13h às16h	Dra. Debora Nazato 8h40 às 11h40	Sandra Rodrigues 8h às 16h (Quinzenal) Luzinete P. Silva 8h às 16h (Quinzenal) GRATUITO	Enfa. Edna P. Moraes 8h às 17h CGMS Enfa. Sandra G. Pereira 8h às 17h GRATUITO		Aconselhamento Genético 8h às 11h GRATUITO Psic. Camila Valério 10h às 16h
Sábado	Dra. Maria do Socorro O. Sousa 8h às 11h	Dra. Debora Nazato (quinzenal) 8h às 11h	Sandra Rodrigues 8h às 11h20	Enfa. Edna e Sandra G. Pereira 8h às 12h GRATUITO	Nutri. Neide Francisco 9h às 11h	Palestras Multiprofissionais: 10h Educação Física Prof. Luiz Américo Bravo 8h às 10h GRATUITO

TODAS AS 6ªs FEIRAS PREPARO E APLICAÇÃO DE INSULINA COM CONSULTORA DA B.D.

UTILIDADE PÚBLICA
SERVIÇOS GRATUITOS

Tratamento Oftalmológico



Você que é associado Anad, poderá marcar consulta oftalmológica e exames de FUNDO DE OLHO com Prof. Dr. Paulo Henrique Avila Morales

Recomendações: Não ir em jejum e levar acompanhante.
ATENDIMENTO: todas a terças-feiras às 12h30 É necessário chegar 11h30m para preparação do exame (dilatação das pupilas)

Profissional do Bimestre

Ivete Baseto

Ivete é uma das novas funcionárias ANAD. No entanto se integrou tão bem que até parece que está aqui há muito tempo. Foi uma feliz aquisição para a equipe ANAD. Estamos contentes em tê-la conosco.

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CONSUMIDOR

ABBOTT	0800 703 0128
ASTRAZENECA	0800 14 55 78
BAYER	0800 12 10 10
BD	0800 11 15 59
ELI LILLY	0800 7010444
GSK	0800 7012233
JOHNSON	0800 7015433
MEDLEY	0800 13 06 66
MEDTRONIC	0800 773 9200
MERCK	0800 26 59 00
NOVARTIS PHARMA	0800 8883003
NOVARTIS NUTRITION	0800 236776
NOVO NORDISK	0800 14 44 88
ROCHE	0800 7720126
SANOFI-AVENTIS	0800 703 0014
SANOFI PASTEUR	0800 11 90 20
SERVIER	0800 7033431
ZAMBON	0800 0177011

PALESTRAS 2012

Todos os sábados às 10hs Aberto ao público em geral prestação de serviços gratuitos

ATIVIDADE GRATUITA

SETEMBRO	
01/09	"Tira Duvidas sobre Diabetes" ***Prof. Dr. Fadlo Fraige Filho***
08/09	Feriado
15/09	"Aprenda mais a respeito da Atividade Física para o diabético" ***Prof. Ed. Fís. Luiz Américo Bravo***
22/09	"Sexualidade na terceira idade" ***Psic. Claudia Chernishev***
29/09	"Entenda mais sobre as Insulinas" ***Dr. Márcio Krakauer***
OUTUBRO	
06/10	"Prevenção das complicações do diabetes" ***Dra. Tatiana Valente***
13/10	Feriado
20/10	"Aprenda mais sobre a conservação da insulina" ***Ana Carneiro - Conselheira Coren***
27/10	"Mitos e verdades sobre o diabetes" ***Dr. Fernando Valente***
NOVEMBRO	
03/11	Feriado
10/11	"Você sabe qual é a maneira mais correta de alimentar-se?" ***Nut. Giovana Morbi***
17/11	"Aprenda a aplicar Insulina sem utilizar agulhas!" ***Cintia Cunha - Especialista de produto Hemocat e Nutr. Aline Zorzim***
24/11	"Pé diabético: O que é e como cuidar?" ***Dr. Hugo Yamashiro e Dr. Flavio Rocha***

A **Anad** é uma entidade de **Utilidade Pública** e tem programas sociais, assistenciais, educativos visando os portadores desprovidos de recursos.

Ajude a Anad a ajudar os mais necessitados.
Colabore: Faça sua contribuição.

Faça doações:
Banco Bradesco
Agência: 0108-2 / **C/C:** 161.161-5

A responsabilidade social é de todos!

ATENÇÃO

Trate seu Diabetes com um especialista.
Procure um **ENDOCRINOLOGISTA.**